

Coi cibi troppo trasformati aumenta il rischio obesità

La fonte è autorevole: stando al Journal of the World Public Health Nutrition Association di questo mese, i cibi ultra-trasformati sono la fonte principale di calorie in eccesso all'origine dell'obesità globale. Tuttavia, l'articolo sottolinea come al momento attuale le implicazioni di questi cibi sulla salute siano in larga parte sottostimate da buona parte della scienza nutrizionale, e quindi non valutate al momento di pianificare politiche pubbliche adeguate.

La produzione di alimenti ultra-trasformati è andata crescendo in modo radicale all'interno dei sistemi alimentari in particolare a partire dagli anni '80, in diretta coincidenza con la crescita dell'obesità. I costi produttivi di questi alimenti sono divenuti relativamente bassi e spesso le strategie di vendita hanno puntato ad aumentare le dimensioni delle confezioni e le porzioni, giocando sul fattore convenienza. Un paradosso convincente è dato dal fatto che spesso le confezioni di questi prodotti costino di più che non il contenuto stesso.

Ma in cosa consistono gli alimenti ultra-trasformati? Stando all'autore, Monteiro, sono quegli alimenti che oltre a subire una trasformazione di tipo "ordinario" (ad esempio meccanico, a calore, o chimico) vengono addizionati con grassi, oli, zuccheri, sale, aromi, amidi, residui di carne. Se l'obiettivo di ogni cibo trasformato è quello di dare durabilità, convenienza, facilità d'uso e attrattiva al cibo, i cibi ultra-trasformati hanno un effetto collaterale indesiderato (dal punto di vista dei consumatori): quello di creare dei modelli di consumo involontari.

La presenza di aspetti nutrizionali intrinsecamente problematici (alto contenuto di grassi e zuccheri o sale) insieme a strategie di commercializzazione aggressive (porzioni, confezioni, messaggi pubblicitari, appetibilità) rende questi alimenti realmente pericolosi da un punto di vista della salute pubblica. Gli stessi prodotti ultra-trasformati, anche quando "migliorati" (ad esempio nelle varie versioni "light"), sono solo appena meno pericolosi, dal momento che nel loro complesso rimangono cibi "pesanti".

Sebbene l'articolo non intenda mettere sotto accusa l'industria alimentare in quanto tale, che al suo interno è assai diversificata, l'autore muove una critica alle attuali politiche pubbliche che non farebbero abbastanza per limitare il consumo eccessivo di questi alimenti.

La raccomandazione finale auspica maggiori controlli e una regolamentazione più attenta. Addirittura, si propone che l'onere della prova sull'assenza di danno alla salute pubblica rimanga in carico all'industria, vista l'attuale evidenza del pericolo che questi cibi rappresentano.

Coldiretti da sempre sottolinea l'importanza di supportare adeguatamente e promuovere i Farmers' Market, che forniscono prevalentemente cibi freschi come frutta e verdura del territorio. Inoltre questo tipo di vendita, anche grazie al rapporto diretto con i produttori, favorisce una maggiore consapevolezza sulle caratteristiche degli alimenti così come sono, senza maschere e senza finzioni, con possibilità di avere informazioni di prima mano sul processo produttivo, sulle tecniche agronomiche e su molto altro ancora.