

## Boom cibi ultra-processati spinge in alto l'obesità

In Italia, il 14% delle calorie consumate proviene da cibi ultra-processati, un dato che colloca il nostro Paese ai vertici europei per quanto riguarda le migliori scelte alimentari salutari, ma c'è ancora molto da fare. E' quanto emerge da una ricerca condotta dalla Fondazione Aletheia, think tank scientifico italiano, presieduto da Stefano Lucchini e diretto da Riccardo Fargione, che studia e promuove modelli nutrizionali sani e, sotto la guida del professor Antonio Gasbarrini.

Tuttavia, dietro questo dato positivo si cela una tendenza allarmante: il consumo di alimenti altamente trasformati sta aumentando tra i giovani, in particolare nella fascia d'età compresa tra i 5 e i 30 anni. Si tratta di prodotti come merendine, bevande gassate, snack salati che contengono nella maggior parte dei casi contengono una molteplicità di additivi chimici come coloranti, dolcificanti artificiali e molto altro. Questi additivi seppur considerati sicuri non sono di certo salubri per la salute, soprattutto a causa del cosiddetto effetto cocktail, ovvero la loro assimilazione ripetuta durante la giornata. Un fenomeno che rischia di compromettere la diffusione di modelli nutrizionali sani, come la Dieta Mediterranea, che rappresenta una pietra miliare della nostra cultura alimentare. Il confronto con la situazione negli Stati Uniti rende evidente l'ampiezza del problema.

Negli Usa, i cibi ultra-processati costituiscono il 60% dell'apporto calorico medio per gli adulti e il 70% per gli adolescenti. Secondo il recente studio "Global Burden of Disease", in Nord America l'obesità e l'iperglicemia legate a una cattiva alimentazione sono tra le principali cause di morte. "È fondamentale proteggere le future generazioni da abitudini alimentari dannose e continuare a investire in politiche che promuovano la Dieta Mediterranea, non solo come modello nutrizionale, ma anche come cultura della consapevolezza alimentare", afferma Esmeralda Capristo, Professoressa di Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate, Università Cattolica del S. Cuore e membra del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia "genitori, educatori, mondo della ricerca e decisori politici devono lavorare insieme per contrastare questa tendenza preoccupante." Nonostante i dati positivi per l'Italia, Aletheia mette in guardia sul fatto che la crescente diffusione di alimenti ultra-processati tra i giovani e i bambini rappresenta un rischio significativo per il futuro.

Nell'ultimo ventennio, infatti, le persone obese sono cresciute del 36% e quelle in sovrappeso del 7%. Attualmente, il sovrappeso e l'obesità interessano il 46% della popolazione italiana, pari a oltre 23 milioni di persone in maggiore età, ma la situazione non è rassicurante nemmeno per adolescenti e giovani. Le stime suggeriscono che una riduzione del 20% delle calorie provenienti da cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi potrebbe prevenire fino a 688.000 malattie croniche entro il 2050. A beneficiarne anche l'economia del Paese con una corretta alimentazione che garantirebbe un risparmio di 12 miliardi di euro per i cittadini italiani