

Allarme per gli alimenti ultraprocessati

Articolo sul quotidiano spagnolo "EL PAIS" tradotto da Agrapress

Le autorità sanitarie internazionali e gli esperti di nutrizione hanno lanciato l'allarme sulla crescente prevalenza di alimenti ultraprocessati nella dieta globale. Non esiste ancora un consenso unanime su che cosa sia un "alimento ultraprocessato" - l'Oms ha avviato una commissione di esperti per stabilire i propri criteri in materia - ma le definizioni più coerenti affermano che si tratta di prodotti realizzati con materie prime pre-lavorate, a cui vengono aggiunti additivi per esaltarne il sapore o facilitarne la preparazione o la conservazione. La popolarità di questi alimenti non è difficile da spiegare.

Nelle economie più sviluppate, le caratteristiche del mercato del lavoro fanno sì che sempre più persone non abbiano il tempo di cucinare. Nei paesi in via di sviluppo (dove i consumi sono in maggiore crescita), la crescente urbanizzazione rende appetibili la praticità e il prestigio degli alimenti ultraprocessati. E, ovunque, l'industrializzazione fa sì che siano spesso più economici degli ingredienti freschi. Sulla rivista medica "The Lancet", 43 esperti avvertono che gli effetti si stanno rivelando devastanti. Dopo aver esaminato 104 studi pubblicati tra il 2016 ed il 2024, il consumo di alimenti ultraprocessati è associato a un apporto calorico eccessivo, a una scarsa qualità nutrizionale e a una maggiore esposizione a sostanze chimiche e additivi potenzialmente dannosi. Tutto ciò porta a un aumento dei casi di malattie come l'obesità (che è già un'epidemia e la forma di malnutrizione più comune tra bambini e adolescenti in tutto il mondo), l'ipertensione, il diabete e le malattie cardiovascolari.

Alcuni paesi stanno già prendendo provvedimenti. In Spagna, il ministero del consumo ha promosso un decreto reale per limitare la presenza di alimenti ultraprocessati nelle mense scolastiche. In Messico, dove un bambino su tre è obeso ed il 16% degli adulti soffre di diabete, il governo federale ha vietato la vendita del cosiddetto "cibo spazzatura" nelle scuole. Nel frattempo, in Cile, da aprile di quest'anno, le aziende sono tenute a includere nelle loro pubblicità avvertenze sugli effetti sulla salute di questi prodotti e, se necessario, a sconsigliarne il consumo. Molte campagne sottolineano la responsabilità individuale del consumatore, e questo è positivo. Ma se vogliamo evitare che i rischi per la salute pubblica derivanti dal consumo eccessivo di alimenti ultraprocessati si trasformino in una crisi, sono necessarie ulteriori misure. Questa responsabilità ricade sia sulle aziende che producono questi alimenti - che spendono milioni per promuoverli ed evitare la loro regolamentazione - sia sui governi che ne supervisionano la vendita e la distribuzione.