

I CIBI ULTRA-PROCESSATI FANNO MALE PRATICAMENTE A TUTTO

Pubblicato il 19 Novembre 2025 di redazione



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA MANO](#)



Lo studio pubblicato su Lancet: gli UPF sono associati a un aumento del rischio di moltissime malattie, tra cui obesità, diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari e depressione. Le accuse alle multinazionali

ROMA – Una vastissima analisi, la più completa mai fatta finora e pubblicata su The Lancet, lancia un allarme sugli alimenti ultra-processati (UPF): sono un rischio enorme per la salute pubblica. A vari livelli. Secondo i ricercatori, questi prodotti industriali – ormai diffusissimi nelle diete di bambini e adulti in tutto il mondo – **sono associati a un aumento del rischio di numerose malattie, tra cui obesità, diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari e depressione**. Fanno male praticamente a tutto, insomma. Gli esperti indicano un cambio radicale nelle abitudini alimentari: **nel Regno Unito e negli Stati Uniti più della metà dell'apporto calorico quotidiano proviene da UPF**, una quota che può arrivare all'80% tra giovani e fasce sociali svantaggiate. Questa sostituzione del cibo fresco con prodotti industriali riguarda ormai ogni continente. Dietro l'esplosione degli UPF, sottolinea l'analisi, c'è la spinta aggressiva delle grandi aziende alimentari, accusate di promuovere questi prodotti con strategie di marketing pervasive e di ostacolare controlli e normative sanitarie. Secondo gli autori, è questa pressione economica a sostenere **la "pandemia di malattie croniche" legate alla dieta**.

La revisione delle evidenze scientifiche è ampia: 104 studi a lungo termine hanno rilevato un'associazione significativa tra consumo elevato di UPF, malattie croniche e mortalità prematura. Il professor Carlos Monteiro, che ha co-firmato la serie di studi, dice al Guardian: "Le prove indicano che il nostro organismo non è biologicamente predisposto a consumare alimenti così lavorati".

Monteiro è anche l'ideatore della classificazione NOVA, che colloca gli UPF nel livello più alto di trasformazione industriale: prodotti estremamente appetibili, ricchi di zuccheri, grassi e additivi, ma poveri di nutrienti. **Snack confezionati, bevande zuccherate, fast food** e pasti pronti sono diventati alternative abituali ai pasti tradizionali.

Le critiche scientifiche alla categoria UPF non mancano: la definizione non è sempre univoca e servono più studi sperimentali sui meccanismi biologici coinvolti. Tuttavia, gli autori sostengono che l'attesa di ulteriori ricerche non può diventare un alibi per rimandare interventi urgenti.

onte «Agenzia DIRE» e l'indirizzo «www.dire.it»

