

GLI ALIMENTI PROCESSATI FANNO MALE?

Settimana scorsa ho fatto delle stories dove facevo vedere che in questo momento sto usando yogurt greco 0% nel kaiserschmarren al posto della panna. Questo cambiamento mi permette di risparmiare 77 kcal ogni giorno. Ho deciso di diminuire il mio introito calorico perché non riesco a muovermi come prima a causa del ginocchio e quindi il mio dispendio calorico è diminuito.

Dopo queste mie stories ho ricevuto MOLTISSIMI messaggi che dicevano:

- Lo yogurt magro non va bene, è un prodotto processato (per togliere i grassi)
- I grassi dello yogurt sono fondamentali per non far alzare la glicemia
- Hai sempre detto che i grassi sono fondamentali per il nostro organismo
- Questo cambio radicale da parte tua mi lascia perplessa

Da qui è nato un interessante approfondimento ed ho quindi deciso di pubblicarlo anche sul sito.

Andiamo a commentare i messaggi:

Hai sempre detto che i grassi sono fondamentali per il nostro organismo

Questo cambio radicale da parte tua mi lascia perplessa

Nel kaiserschmarren con yogurt greco 0% ci sono 18 grammi di grassi, in quello con la panna ce ne sono 29, quindi contiene comunque grassi, ma il 38% in meno. Meno grassi significa meno calorie: 537 invece di 614, quindi 77 kcal in meno. Sto mangiando un piatto che contiene comunque grassi, semplicemente ne contiene meno. Lo sto facendo perché ho bisogno di diminuire il mio introito calorico. Non è un cambio radicale, è semplicemente una decisione temporanea funzionale al raggiungimento di un obiettivo: ridurre l'introito calorico.

I grassi dello yogurt sono fondamentali per non far alzare la glicemia

Come si può vedere da questa tabella 100 grammi di yogurt greco 0% contengono solamente 3 g di carboidrati, quindi anche se lo mangiassi da solo avrebbe una minima influenza sulla mia glicemia. Nel caso specifico lo stavo usando come ingrediente del kaiserschmarren, dove c'erano altri 18 grammi di grassi. Bisogna sempre contestualizzare.

Prodotto	Yogurt greco 0%	Yogurt greco 5%	Yogurt greco 10%
Calorie	54	93	132
Grassi	0	5	10
Carboidrati	3	3	3,5
Proteine	10,3	9	7
Ingredienti	Latte scremato Fermenti lattici	Latte scremato Crema di latte Fermenti lattici	Latte intero Crema di latte Fermenti lattici

Lo yogurt magro non va bene, è un prodotto processato per togliere i grassi

Il latte è composto da acqua, proteine, grassi, lattosio, vitamine e minerali. I grassi sono in sospensione nel latte in quanto grassi e acqua non si miscelano a causa della loro differente polarità. Se prendiamo acqua e olio e li agitiamo forte creiamo un'**emulsione** che dopo qualche tempo si dividerà e vedremo l'olio galleggiare sull'acqua. Se prendiamo acqua e zucchero e li agitiamo forte lo zucchero si scioglierà all'interno (fino a una certa quantità) e non si separeranno, questa è una **soluzione**.

Anni fa passai qualche giorno in un alpeggio: la tanica in alluminio con il latte appena munto veniva lasciata in una vasca con acqua corrente molto fredda. La mattina dopo aprendo la latta si trovava sulla superficie la panna: le molecole di grasso erano affiorate sulla superficie del latte. La panna più buona che io abbia mai mangiato: super densa e cremosa! Questo processo si definisce: affioramento spontaneo.

L'industria invece utilizza un processo differente: la centrifugazione, un processo molto semplice che sfrutta la diversa densità di grassi e parte acquosa del latte. Anche noi a casa usiamo la centrifugazione: per asciugare l'insalata e per asciugare i vestiti.

Sia con l'affioramento che con la centrifugazione otteniamo due prodotti: la panna e il latte scremato. Quindi sia la panna che il latte scremato sono due alimenti processati, ovvero ottenuti in seguito a un processo. Ma questo significa che sono nocivi???

In questo [articolo](#) una descrizione tecnica dei due processi.

COSA SIGNIFICA ALIMENTO PROCESSATO

Prima di tutto è necessario definire cosa si intenda per prodotto processato: un alimento che ha subito modifiche industriali o casalinghe rispetto al suo stato naturale. Cucinare è un processo, ma lo è anche tagliare, sbucciare, congelare, fermentare, germogliare, centrifugare, frullare, etc.

Quindi dire che un alimento è processato non significa che questo alimento sia nocivo, semplicemente significa che ha subito un processo e non nel suo stato naturale.

I processi che utilizziamo in cucina, per la maggior parte, sono stati usati dal genere umano dalla notte dei tempi, invece i processi industriali sono una novità e proprio per questa ragione l'impatto della lavorazione industriale è stato finora sottovalutato. Dagli anni 80 l'offerta di alimenti industriali è cresciuta a dismisura e contemporaneamente la nostra salute è peggiorata. Il problema sono i processi che subiscono questi alimenti oppure gli ingredienti di cui sono costituiti? Scopriamolo!

CLASSIFICAZIONE NOVA

Nel 2010 il ricercatore brasiliano Carlos Monteiro pubblica il primo studio in cui si cerca di classificare i prodotti processati "Una nuova classificazione degli alimenti basata sull'entità e lo scopo della loro lavorazione" (1). Da questo studio nasce quella che oggi viene definita la classificazione NOVA. Nova non è un acronimo, significa "nuovo" in portoghese.

Carlos Monteiro ha pubblicato due ulteriori studi (2,3) sulla classificazione NOVA, entrambi con più di 2000 citazioni (sono TANTISSIME).

Andiamo a vedere i quattro gruppi in cui vengono classificati gli alimenti

GRUPPO 1: alimenti non processati o minimamente processati

Gli alimenti minimamente trasformati sono alimenti naturali alterati da processi quali la rimozione di parti non commestibili o indesiderate, l'essiccazione, la frantumazione, la macinazione la tostatura, la bollitura, la pastorizzazione, la refrigerazione, il congelamento, la messa in contenitori, il confezionamento sottovuoto o la fermentazione non alcolica. Nessuno di questi processi aggiunge

sostanze come sale, zucchero, oli o grassi all'alimento originale. L'obiettivo principale è prolungare la durata di cereali, legumi, verdure, frutta, noci, latte, carne e altri alimenti, consentendone la conservazione per un uso prolungato e spesso rendendone la preparazione più facile o più varia.

Esempi: frutta fresca o essiccata, ortaggi, legumi, cereali, tuberi e radici, farine e polenta, uova, latte (anche scremato), yogurt (anche magro), carne e pesce interi o in diversi tagli, funghi freschi o essiccati, alghe, erbe aromatiche, spezie, chicchi di caffè, semi oleosi.

Lo yogurt magro fa parte del gruppo 1.

GRUPPO 2: ingredienti culinari processati

Si tratta di sostanze ottenute direttamente dagli alimenti del gruppo 1 o dalla natura mediante processi quali la pressatura, la raffinazione, la macinazione e l'essiccazione a spruzzo. Lo scopo della lavorazione è quello di ottenere prodotti utilizzati nelle cucine domestiche e dei ristoranti per preparare, condire e cuocere gli alimenti del gruppo 1.

Esempi: sale estratto o ricavato dall'acqua di mare; zucchero dalla canna o dalla barbabietola; miele e sciroppo degli aceri; oli vegetali schiacciati dalle olive o dai semi; burro e strutto; gli amidi estratti dal mais e da altre piante.

GRUPPO 3 : alimenti processati

Si tratta di prodotti relativamente semplici ottenuti aggiungendo zucchero, olio, sale o altre sostanze del gruppo 2 agli alimenti del gruppo 1. La maggior parte degli alimenti trasformati ha due o tre ingredienti. I processi includono vari metodi di conservazione o cottura e la fermentazione non alcolica. Lo scopo principale della produzione di alimenti trasformati è quello di aumentare la durata degli alimenti del gruppo 1 o di modificarne o migliorarne le qualità sensoriali. Possono contenere additivi.

Esempi: verdure, frutta e legumi in scatola o in bottiglia; noci e semi salati o zuccherati; carni salate, stagionate o affumicate; pesce in scatola; frutta sciroppata; formaggi e pane fresco non confezionato.

GRUPPO 4: alimenti ultra-processati

Il quarto gruppo NOVA è costituito dagli alimenti ultra-processati, prodotti costituiti da diversi ingredienti, alcuni dei quali derivano da una serie di processi industriali e che vengono uniti tramite altri processi (da qui il termine "ultra-processati"). Gli ingredienti di queste formulazioni includono solitamente quelli utilizzati anche negli alimenti processati, come zuccheri, oli, grassi o sale, tuttavia, i prodotti ultra-processati includono anche altri ingredienti non normalmente utilizzati in queste preparazioni. Alcune degli ingredienti presenti solo nei prodotti ultra-processati sono estratti direttamente dagli alimenti, come caseina, lattosio, siero di latte e glutine. Altri invece derivano da ulteriori processi di lavorazione, come oli idrogenati o interesterificati, proteine idrolizzate, isolato proteico di soia, maltodestrina, zucchero invertito, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, etc.

Gli additivi negli alimenti ultra-processati ne includono alcuni utilizzati **anche negli alimenti processati, come conservanti, antiossidanti e stabilizzanti** e altri presenti solo nei prodotti ultra-processati, usati per imitare o esaltare le qualità sensoriali degli alimenti o per mascherare aspetti sgradevoli del prodotto finale. Questi additivi includono coloranti, stabilizzanti, aromi, esaltatori di

sapidità, dolcificanti e ausili di lavorazione come agenti carbonanti, rassodanti, volumizzanti e antivolumizzanti, antischiuma, antiagglomeranti e lucidanti, emulsionanti, sequestranti e umettanti.

Una moltitudine di sequenze di processi viene poi utilizzata per combinare tutti i numerosi ingredienti e creare il prodotto finale, da qui "ultra-processato". Molti di questi processi non hanno equivalenti domestici, come idrogenazione, idrolisi, estrusione, stampaggio, etc.

Lo scopo complessivo dell'ultra-produzione è creare prodotti alimentari di marca, convenienti (durevoli, pronti al consumo), attraenti (iper-appetibili) e altamente redditizi (ingredienti a basso costo), progettati per sostituire tutti gli altri gruppi alimentari. I prodotti alimentari ultra-processati sono solitamente confezionati in modo attraente e commercializzati in modo intensivo.

Esempi: bevande gassate; snack confezionati; prodotti dolciari; pane e focacce confezionati in serie; margarine e creme spalmabili; biscotti, pasticcini, torte e impasti per torte; "cereali" per la prima colazione, barrette di "cereali" ed "energetiche"; bevande "energetiche"; bevande a base di latte, yogurt "alla frutta" e bevande "alla frutta"; bevande al cacao; estratti di carne e di pollo e salse "istantanee"; alimenti per lattanti, latti di proseguimento e altri prodotti per l'infanzia; prodotti "salutistici" e "dimagranti"; e molti prodotti pronti da riscaldare; prodotti a base di carne ricostituiti, nonché zuppe, noodles e dessert "istantanei" in polvere e confezionati.

RIFLESSIONI

La classificazione NOVA è un ottimo punto di partenza ma non è definitivo. Lo affermo perché la nostra conoscenza è in continua evoluzione, quindi tutto evolve (per fortuna!) e anche perché esistono molti prodotti salutari (collagene, whey, aminoacidi essenziali, omega3, ...) che si ottengono attraverso processi complessi menzionati nella categoria "ultra- processato".

Questo ci dimostra che un processo complesso e altamente tecnologico non sia nocivo di per sé. Dipende da come modifica la materia prima. Facciamo due esempi: oggi sappiamo che i grassi idrogenati sono molto nocivi, quindi indubbiamente il processo di idrogenazione non va bene. Invece il processo di idrolisi con enzimi taglia le proteine in frammenti più piccoli di aminoacidi, esattamente quello che accade nel nostro apparato digerente. L'idrolizzazione rende le proteine più facilmente digeribili, quindi perché dovremmo considerarlo nocivo?

Purtroppo il genere umano inizialmente tende a categorizzare come bianco o nero una cosa che conosce ancora poco. I processi industriali sono una novità, hanno poco più di 50 anni, quindi è abbastanza normale che adesso l'approccio sia: tutto quello che è ultra processato è il male assoluto. Ma non è così. Anche in questo caso, esistono molte sfumature di grigio. Per esempio: io preferisco un prodotto ultra-processato, ma senza additivi (per esempio un preparato proteico con whey, collagene, latte di cocco e cacao) piuttosto che un prodotto minimamente processato ma che contiene additivi (fichi secchi con anidride solforosa). Ognuno è libero di pensarla come vuole, questa è la mia personale opinione: cerco di evitare gli additivi di qualsiasi tipo, ma apprezzo i processi anche se tecnologicamente complessi, a patto che non rendano nocivo l'alimento.

Non sono l'unica a pensarla così, infatti anche Carlos Monteiro, il ricercatore che ha creato la classificazione NOVA, afferma (3): *"Praticamente tutto il cibo è processato in qualche modo e in qualche misura. Pertanto, il termine "processato" è molto generale e quindi poco utile. È un errore giudicare gli alimenti semplicemente perché sono "processati". Anche i tentativi di distinguere tra*

diversi tipi di processo usando termini indefiniti come "altamente" o "fortemente" processato, o cibi "veloci", "di convenienza", "snack" o "spazzatura", sono altrettanto poco utili. I giudizi sui processi alimentari in sé hanno poco o nessun significato. Gli scienziati e i tecnologi alimentari, così come i produttori, sottolineano giustamente i benefici di processi antichi o relativamente nuovi, come l'essiccazione, la fermentazione non alcolica, la refrigerazione e il congelamento, la pastorizzazione e il confezionamento sottovuoto. Tuttavia, d'altra parte – per citare solo due esempi – le evidenze sui danni causati dall'idrogenazione parziale sono ormai conclusive, come quelle sull'aggiunta di zuccheri (in particolare nelle bevande gassate o "soda") sono molto solide."

Vorrei ricordare che negli anni 80 ci avevano detto che i grassi idrogenati fossero più sani dei grassi saturi, incitando il popolo intero a preferire la margarina al burro... per fortuna la verità è finalmente emersa.

Non tutti i processi altamente tecnologici vengano messi alla gogna. Dipende come modificano l'alimento.

Per quanto riguarda i prodotti, quelli con una lista ingredienti interminabile, contenenti ingredienti con nomi strani, additivi, aromi, etc sono sicuramente da EVITARE. Su questo nessun dubbio. Però non sono d'accordo sul dire che se un alimento subisce un processo altamente tecnologico equivalga a dire che è nocivo. Certo è un alimento ultra processato, ma questo non per forza è sinonimo di nocivo. Dipende come modifica l'alimento.

La tecnologia è una cosa bellissima, bisogna saperla utilizzare saggiamente a nostra vantaggio. Oggi sicuramente in campo alimentare la stiamo utilizzando per creare molti prodotti di pessima qualità. Ma non sarà sempre così: quando smetteremo di acquistare questa tipologia di prodotti, l'industria si adatterà e creerà prodotti puliti. Lo stiamo già vedendo.

Chiudo con una frase che non dico da un po' di tempo: **ogni euro che spendiamo è una dichiarazione del futuro che vogliamo.**

Spero che questo approfondimento sia stato utile per aumentare la consapevolezza e quindi vivere meglio.

La conoscenza rende liberi.

BIBLIOGRAFIA

- 1) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21180977/>
- 2) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10260459/>
- 3) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10261019/>