



Università
di Brescia



Quali sono gli ingredienti a cui prestare attenzione in etichetta nel momento dell'acquisto.
Focus sulle bibite ZERO.

Prof.ssa Barbara Zanini

MEDs-8/C Scienza dell'Alimentazione delle tecniche dietetiche applicate

Dipartimento di Scienze Cliniche e Sperimentali

Conflitti di interesse



La Bussola Scientifica: Lo Studio NHANES 2003-2018



38.148

Adulti analizzati



8 Anni

Di follow-up dietetico

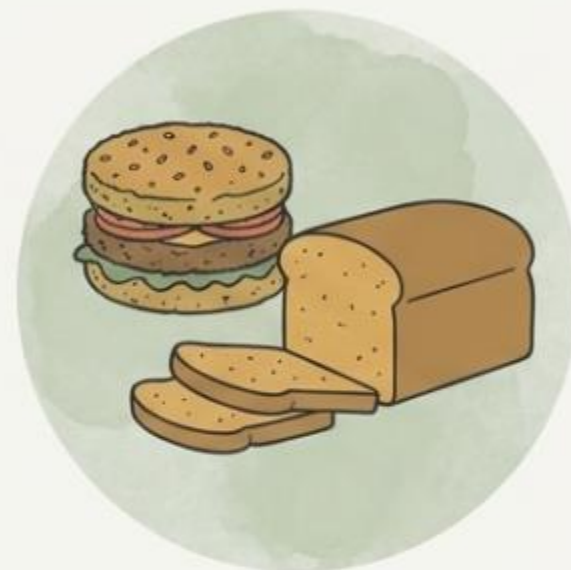


9%

Aumento rischio mortalità

Uno studio pubblicato sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics ha analizzato la dieta degli americani per 8 anni. Il risultato generale conferma i timori: ogni 10% in più di calorie da UPF si associa a un aumento del 9% della mortalità generale.

Non fare di tuttata l'erba un fascio



Il grande limite dei consigli generici è dire “evita tutti gli UPF”. Lo studio ha dimostrato che, sebbene alcune categorie aumentino drasticamente i rischi cardiometabolici, altre categorie — pur essendo tecnicamente ultra-processate (Gruppo 4) — hanno un effetto neutro o addirittura protettivo sulla salute.

L'obiettivo non è la purezza assoluta (impossibile nella vita moderna),
ma eliminare le categorie tossiche e sfruttare quelle alleate.

La Matrice di Rischio UPF



Da Evitare Fortemente



Bevande
Zuccherate
(SSB)

Piatti pronti
da scaldare

Aumento significativo
della mortalità (+19%
per piatti pronti).

Da Attenzionare

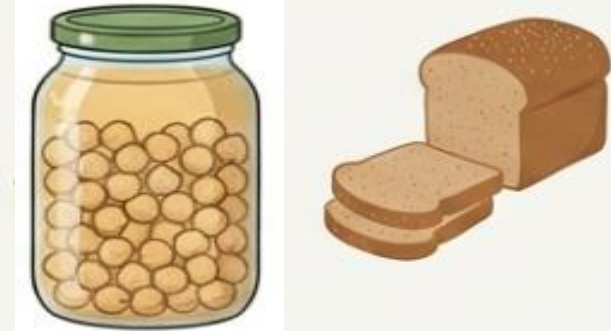


Grassi e
Salse
commerciali

Latticini
Ultra-
Processati

Impatto lievemente
negativo o ambiguo
(+2-5%).

I Falsi Miti Alleati



Verdure e
Legumi
processati

Cereali
integrali
industriali

Riducono il rischio (-7%
per i vegetali/legumi) o
sono neutri.



Sciroppo di glucosio-fruttosio, Destrosio.

Nascosti per aggirare l'allarme zucchero, spesso presenti in modo insospettabile in snack salati o pane bianco.

Bevande Zuccherate (SSB)



Succhi di frutta finti, energy drink, tè freddi.

Il Problema: **Aumentano costantemente la mortalità (+6%).** Gli zuccheri liquidi aggirano il senso di sazietà del bambino e causano **violenti picchi glicemici.**

Carbossimetilcellulosa, Carragenina

Lo studio avverte che queste sostanze alterano direttamente il microbioma intestinale dei bambini.



Piatti Pronti da Scaldare



Pizze surgelate pre-cotte, tramezzini confezionati, cibi da microonde.

Il Problema: Mostrano **l'aumento di rischio** più alto nello studio (**+19% rischio mortalità**). Alterano drasticamente la matrice del cibo e sono carichi di sodio per la conservazione.

REGOLE PER I GENITORI: Questa è la zona dell'intransigenza. Sostituite i succhi con acqua o spremute fresche; per le cene rapide, affidatevi al batch cooking nel weekend.



Latticini Ultra-Processati



Yogurt alla frutta colorati, creme al formaggio, formaggini fusi.

L'Inganno: Spesso venduti per il calcio, portano un lieve **aumento del rischio (+2%)**. Sono formulazioni cariche di zuccheri aggiunti e texturizzanti. **Soluzione:** Yogurt bianco intero con vera frutta aggiunta in casa.

Salse e Condimenti Industriali



Ketchup commerciale, maionese,

L'Inganno: Trasformano un pasto sano in un rischio. Impattano negativamente sulla **salute cardiometabolica (+5%)** a causa degli oli industriali di bassissima qualità. **Soluzione:** Olio EVO a crudo e passata rustica.

ATTENZIONE AL MARKETING: Non fidatevi dei claim sulla confezione frontale, girate sempre il prodotto e leggete gli ingredienti.



Verdure e Legumi Processati



Burger di legumi 100% vegetali, minestrone surgelati, legumi in barattolo.

La Scienza: Sorpresa! Lo studio mostra che riducono la mortalità (-7%).
Mantenere le fibre e le vitamine intatte supera gli effetti negativi di un lieve processamento.

Cereali Integrali Industriali



Pane in cassetta 100% integrale, fiocchi d'avena rapidi senza zucchero.

La Scienza: Effetto neutro o protettivo.

Permettono alle famiglie indaffarate di aumentare l'apporto di fibre quotidiano in modo pratico.

L'ELOGIO DELLA SCORCIATOIA: Usate questi alimenti senza sensi di colpa quando il tempo scarseggia. Sono veri alleati.

Invece di... (La Scelta Facile ma Dannosa)



Merendina soffice industriale (UPF Rosso: 15+ ingredienti, zuccheri liquidi, emulsionanti).

Spuntino ad alto contenuto di zuccheri, con farine raffinate, emulsionanti come mono- e digliceridi degli acidi grassi, e aromi artificiali. Non offre senso di sazietà prolungato e causa picchi glicemici.

Scegli... (L'Alternativa Pratica e Sana)



Fetta di pane 100% integrale in cassetta (UPF Verde) con due cubetti di cioccolato fondente.

Fonte di fibre complesse, carboidrati a lento rilascio e antiossidanti dal cacao. Saziente e nutriente, con ingredienti semplici e riconoscibili, senza conservanti aggressivi.



Cordon Bleu surgelato (UPF Giallo/Rosso: carni ricostituite, impanature pre-fritte in oli industriali).

Prodotto con carne separata meccanicamente, ricco di sale, additivi per la conservazione, e impanatura pre-fritta in oli di scarsa qualità. Basso valore nutrizionale.



Burger di lenticchie e spinaci surgelato con etichetta corta (UPF Verde: protettivo).

Alternative a base vegetale ricca di proteine, fibre e ferro. Etichetta corta con ingredienti naturali e solo un minimo di lavorazione per la conservazione. Facile da cuocere.

Fare la spesa intelligente significa scambiare un prodotto industriale dannoso con un prodotto industriale protettivo, senza dover per forza cucinare per ore.

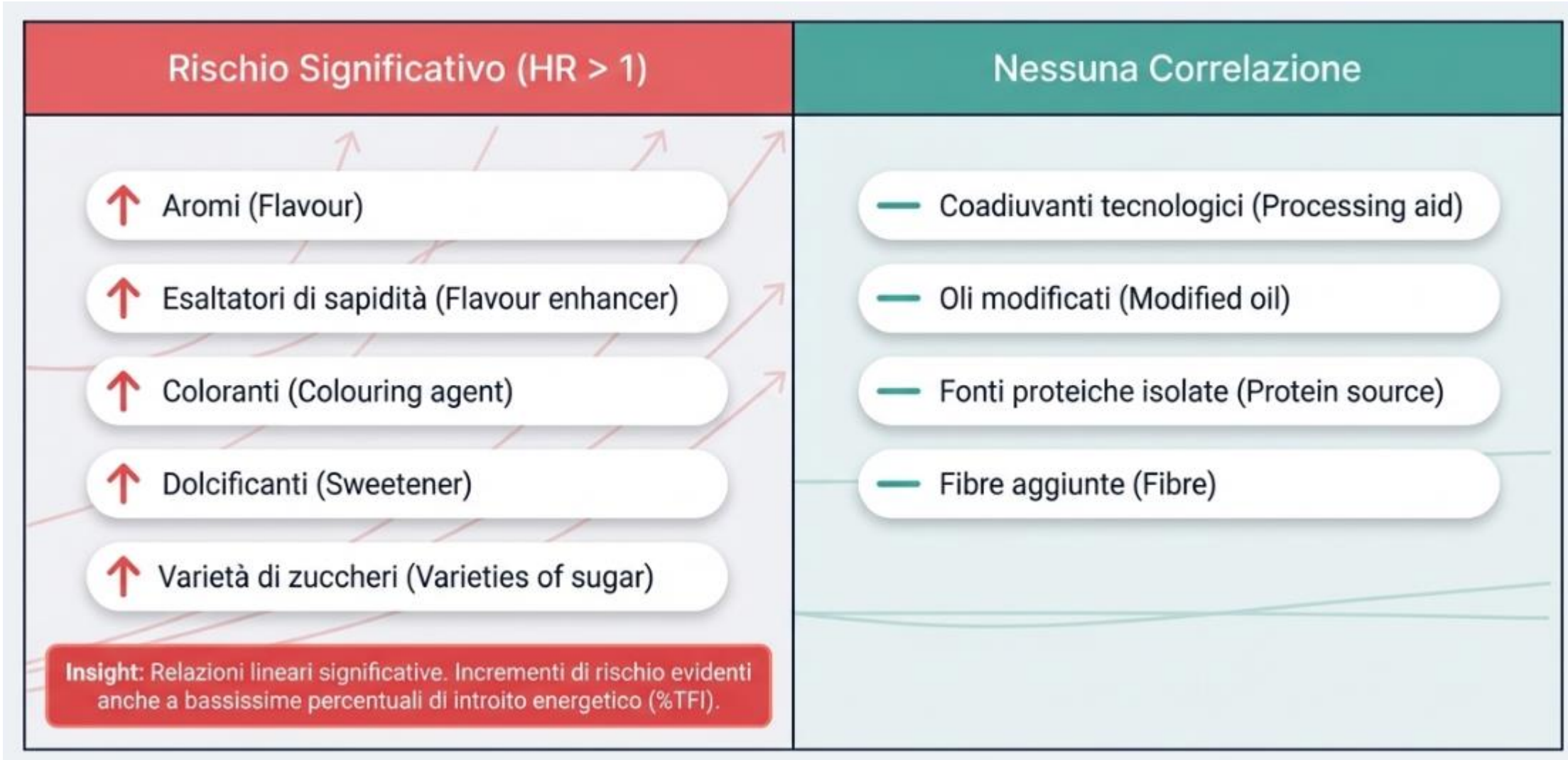
Association of 37 markers of ultra-processing with all-cause mortality: a prospective cohort study in the UK Biobank

Kathrin Marie Krost,^{a,d} Gerrit Eichner,^{b,d} Mathias Fasshauer,^{a,c,e} and Nathalie Judith Eise^{a,*e}



Association of 37 markers of ultra-processing with all-cause mortality: a prospective cohort study in the UK Biobank

Kathrin Marie Krost,^{a,d} Gerrit Eichner,^{b,d} Mathias Fasshauer,^{a,c,e} and Nathalie Judith Eise^{a,*e}



Association of 37 markers of ultra-processing with all-cause mortality: a prospective cohort study in the UK Biobank

Kathrin Marie Krost,^{a,d} Gerrit Eichner,^{b,d} Mathias Fasshauer,^{a,c,e} and Nathalie Judith Eise^{a,*e}



↑ Aromi (Flavour)

↑ Esaltatori di sapidità (Flavour enhancer)

↑ Coloranti (Colouring agent)

↑ Varietà di zuccheri (Varieties of sugar)

↑ Dolcificanti (Sweetener)

Glutammato (E620-E-625); glicina (E640); E626-E629;
Inosinato E630-E633; E634-E635; E650

Destrosio, maltodestrine, lattosio, fruttosio (sciroppo di fruttosio, sciroppo di glucosio/fruttosio)

Acesulfame K (E950), Ciclammati (E952); Eritritolo (E968);
Aspartame (E962); saccarina (E954), sucralosio (E955)

Plausibilità biologica: additivi e controlli SNC



nature metabolism

Article

<https://doi.org/10.1038/s42255-025-01227-8>

Non-caloric sweetener effects on brain appetite regulation in individuals across varying body weights

75

Giovani Adulti
(18-35 anni)

Saccarosio (Zucchero)



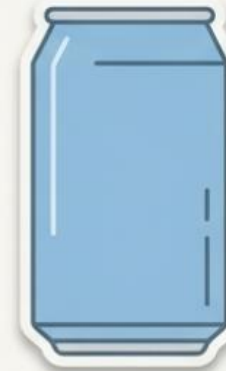
- 75g di zucchero reale.
- Sapore Dolce: Sì
- Nutrienti/Calorie: Sì

Sucralosio (Dolcificante)



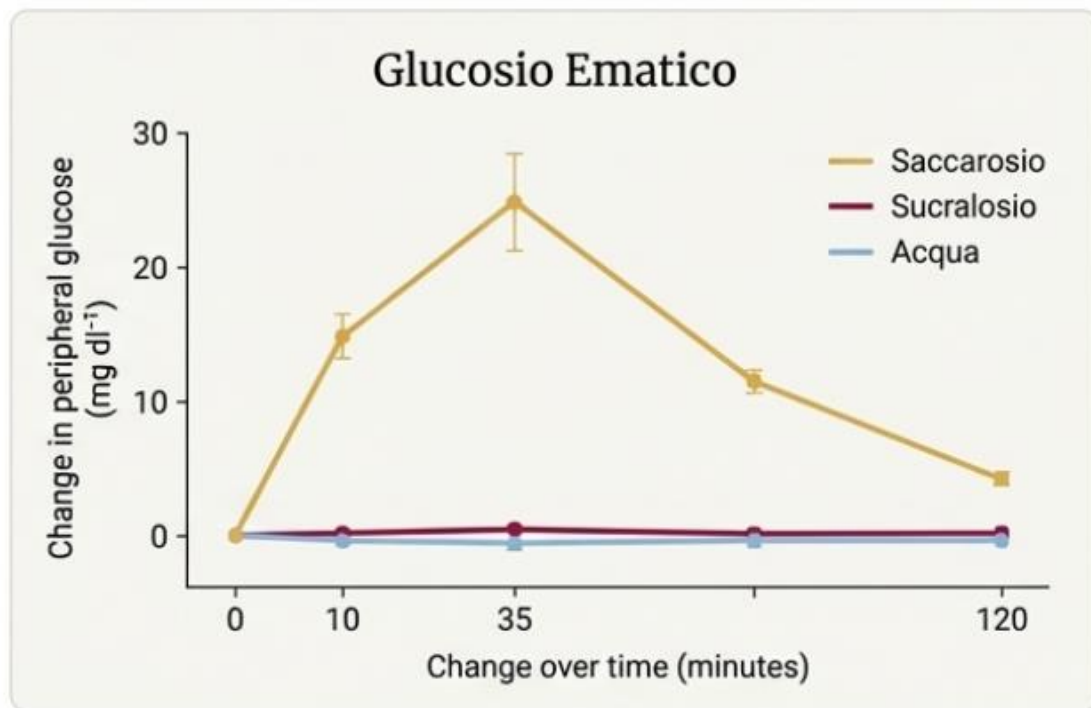
- Stesso livello di dolcezza,
chimicamente modificato.
- Sapore Dolce: Sì
- Nutrienti/Calorie: NO

Acqua (Controllo)



- Linea di base neutra.
- Sapore Dolce: NO
- Nutrienti/Calorie: NO

Plausibilità biologica: additivi e controlli SNC

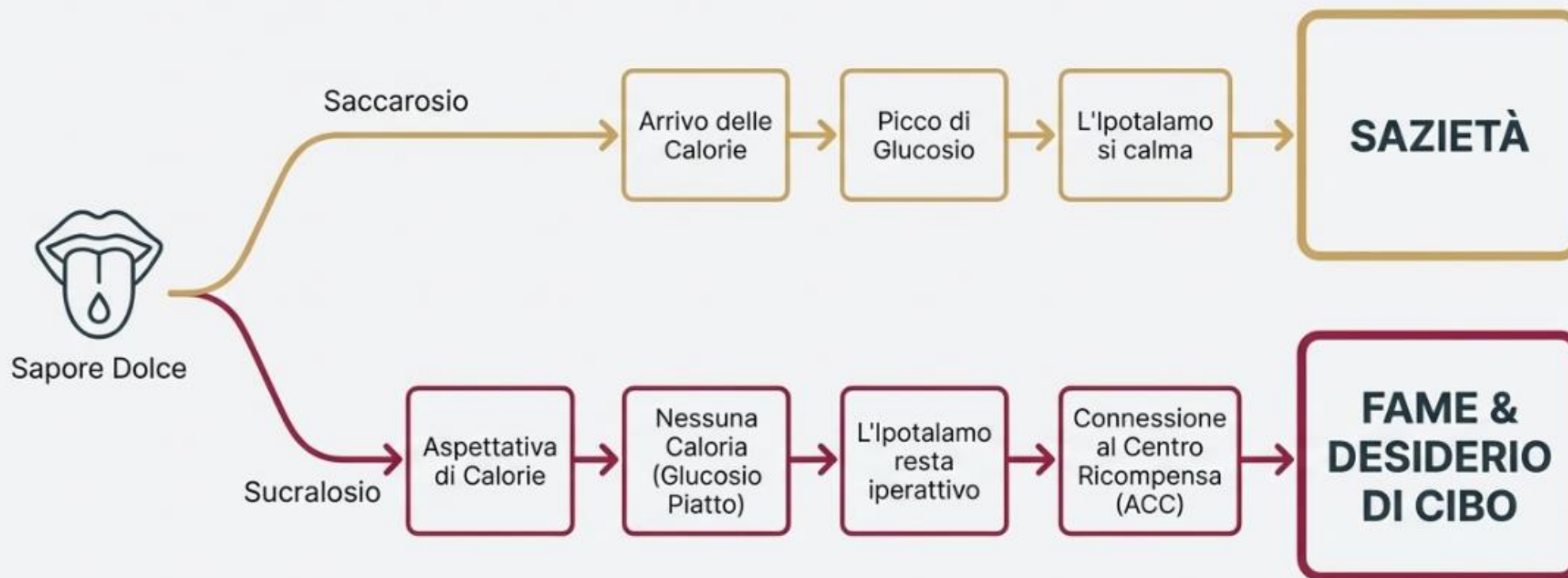


Plausibilità biologica: additivi e controlli SNC



Il Cortocircuito: Il Modello “Sensory Mismatch”

L'inganno dei dolcificanti si basa su una promessa non mantenuta.
La lingua firma un assegno che l'intestino non può coprire.



Plausibilità biologica: additivi e controlli SNC



1

La Dolcezza è un Segnale, Non Solo un Sapore

Il gusto dolce prepara biologicamente il cervello all'arrivo dell'energia. Separare i due confonde l'ipotalamo.

2

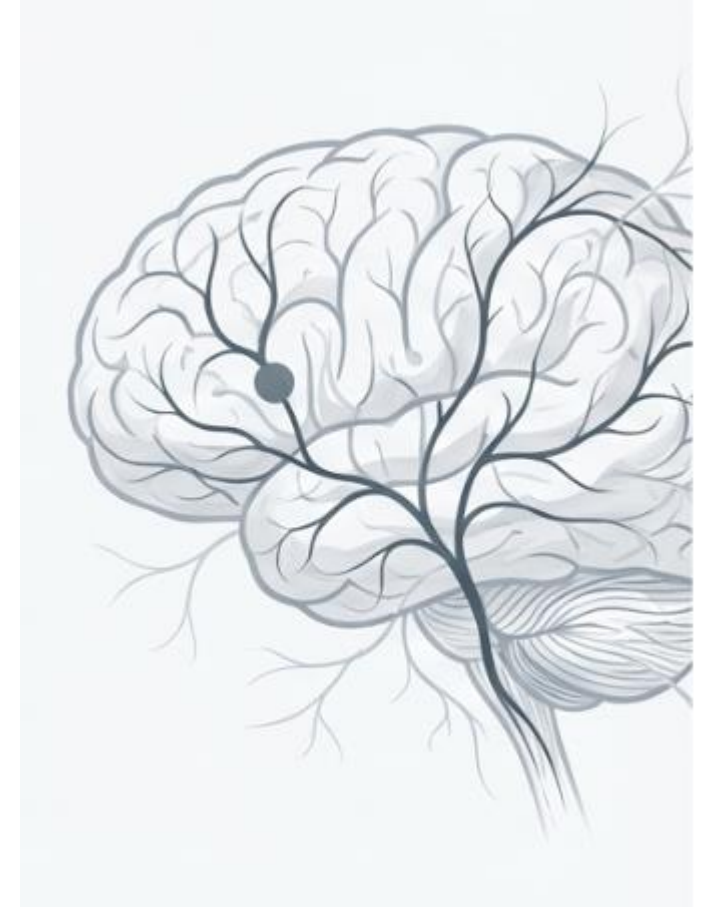
Zero Calorie ≠ Zero Fame

Le bevande dietetiche non sopprimono l'appetito. Al contrario, l'iperattività cerebrale generata dal 'Sensory Mismatch' può potenzialmente aumentare il desiderio di cibo.

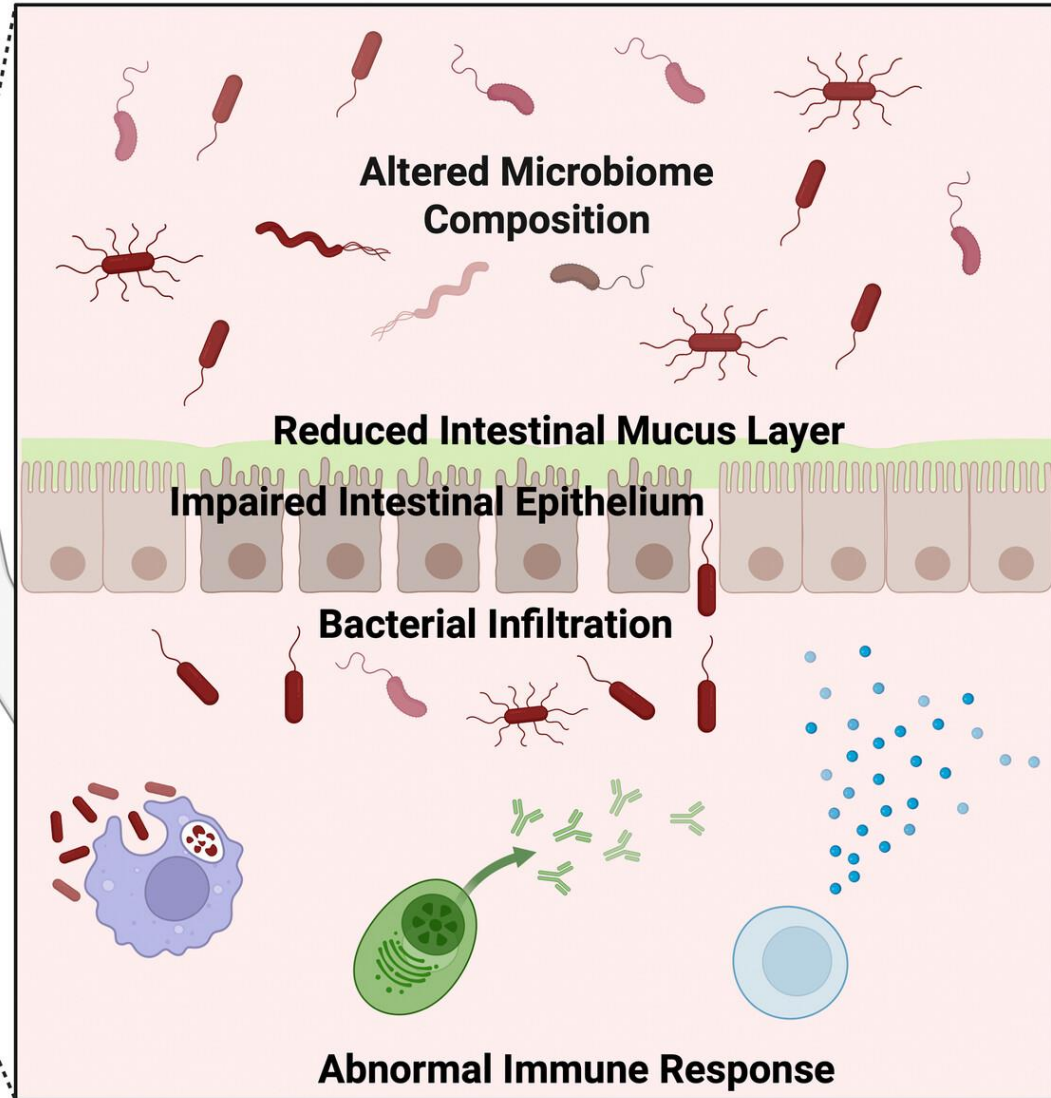
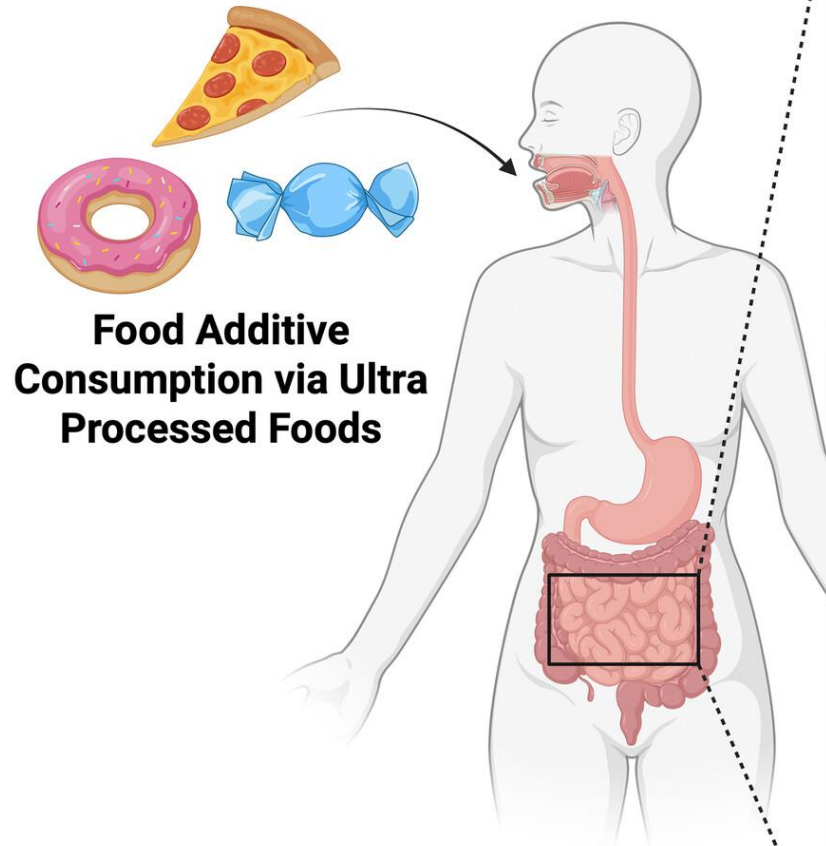
3

La Fisiologia è Personale

L'impatto dei dolcificanti varia radicalmente in base a sesso, peso corporeo e sensibilità all'insulina.



Plausibilità biologica: additivi e disbiosi





La perfezione è nemica del bene.

La scienza (e lo studio su 38.000 persone) ci insegna che non serve una dieta utopica, ma una bussola. Imparate a filtrare le categorie dannose (bibite, piatti ultra-pronti) e sfruttate la tecnologia alimentare utile (legumi, cereali integrali).

Questa settimana, aprite la dispensa. Scegliete un solo prodotto dalla Zona Rossa e scambiatelo definitivamente con un'alternativa sana. Un piccolo passo per la loro salute, senza perdere la vostra serenità.



Università
di Brescia

Grazie per l'attenzione

Domande?

