



Università
di Brescia



Il consumo di alimenti e bevande ultra-processati a partire dalla colazione e rischi per la salute

Prof.ssa Barbara Zanini

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

Dipartimento di Scienze Cliniche e Sperimentali

Conflitti di interesse

Il Sistema NOVA: Cambiare Lente

Non valuta i nutrienti (grassi, zuccheri, proteine),
ma il grado e lo scopo della lavorazione industriale.



GRUPPO 1:
Alimenti Non Processati
(La forma pura)



GRUPPO 2:
Ingredienti Culinari
(Estratti dalla natura)



GRUPPO 3:
Alimenti Processati
(Gruppo 1 + Gruppo 2 per conservare)



GRUPPO 4:
Ultra-Processati
(Formulazioni industriali con additivi estetici e chimici)



Il Viaggio del Cibo: Da 1 a 4

**Gruppo 1:
Non Processati**



Mela fresca intera.
La base della salute.

**Gruppo 2:
Ingredienti Culinari**



**Zucchero grezzo estratto,
burro.**
*Da usare con moderazione
in cucina.*

**Gruppo 3:
Processati**



**Mela cotta fatta in casa o
frutta sciroppata semplice
(Mela + Zucchero).**
*Cibo vero + ingredienti del
Gruppo 2.*

**Gruppo 4:
Ultra-Processati (UPF)**

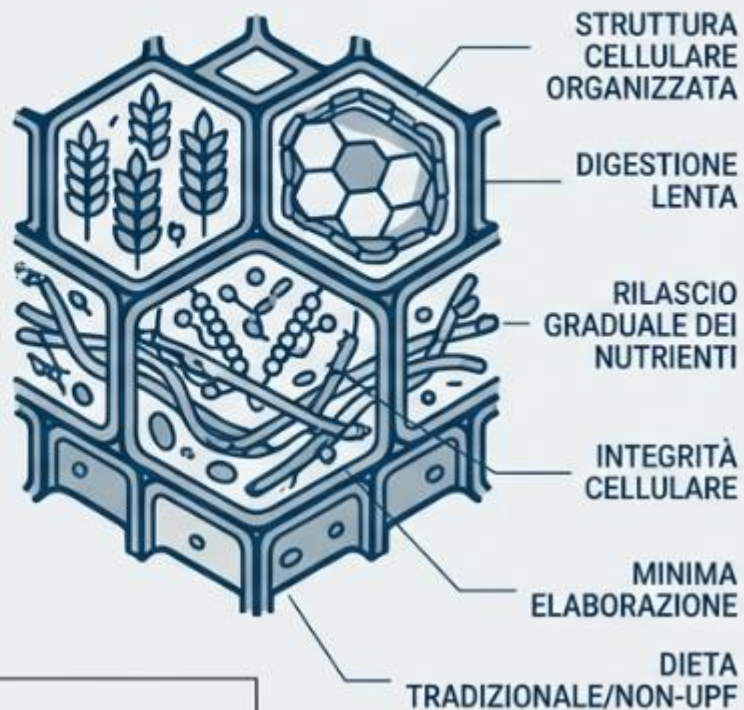


**Caramella o merendina
"al gusto mela".**
*Formulazioni industriali con
estratti, coloranti e zero
mela reale.*

Plausibilità biologica: la matrice

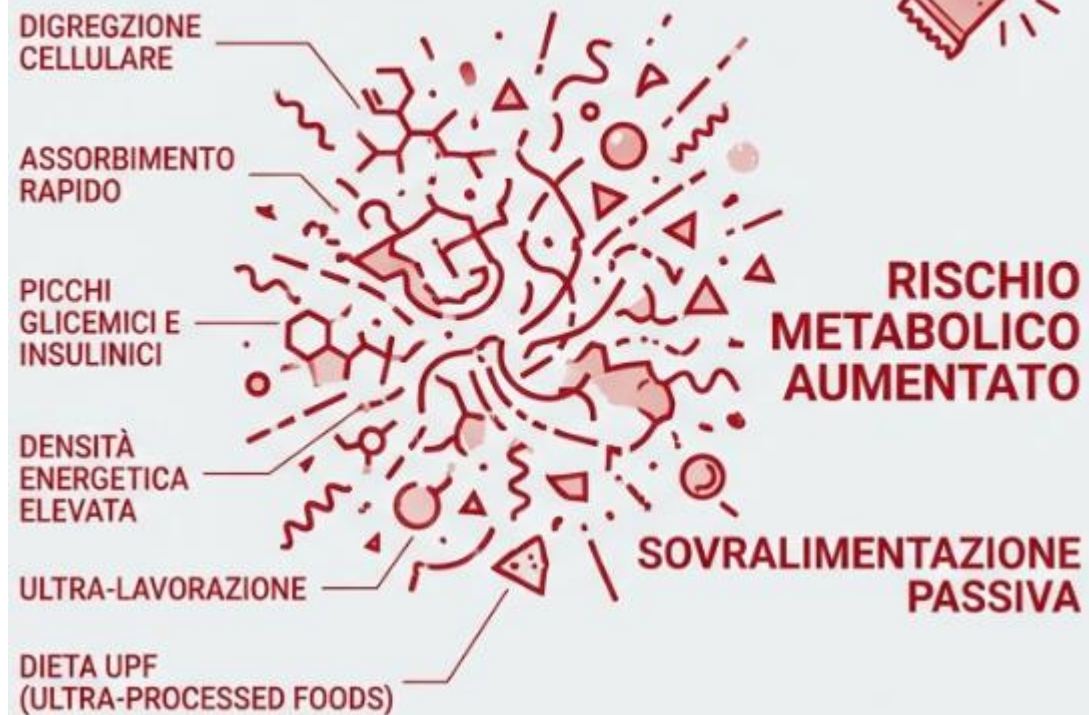


MATRICE ALIMENTARE INTATTA



Vs

MATRICE FRAMMENTATA



Il Test della Dispensa: 5 Secondi per Scegliere



La Regola d'Oro

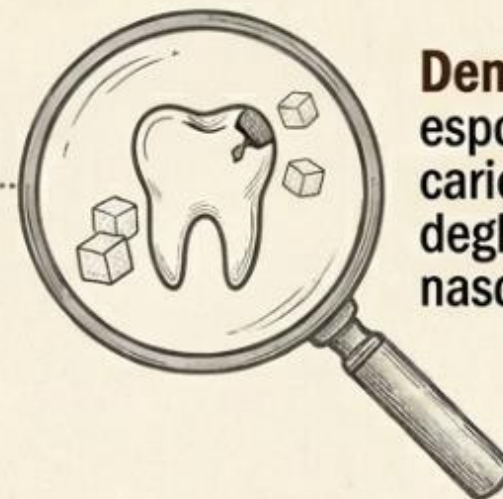
Se l'etichetta contiene **più di 5 ingredienti**, o nomi impronunciabili che **non troveresti mai** nella cucina di tua nonna, **rimettilo** sullo scaffale.

I danni invisibili che vanno oltre la bilancia

Cervello: Rischio aumentato di alterazioni dell'umore, ansia e disturbi dell'attenzione. L'eccesso di zuccheri altera il sistema di ricompensa (Food Addiction).



Denti: Aumento esponenziale delle carie primarie a causa degli zuccheri nascosti.



Fegato e Cuore: Rischio di steatosi epatica ("fegato grasso") e resistenza all'insulina fin dalla giovane età.



Intestino: Gli emulsionanti e gli additivi distruggono il microbioma intestinale, abbassando le difese immunitarie.



Lo Scenario Globale ed Europeo



25-60%

L'apporto energetico quotidiano derivante da alimenti ultra-processati (UPF) nei paesi a medio e alto reddito.



Stati Uniti: Il 67% dell'energia totale assunta dai giovani deriva dagli UPF.



47%



59,4%



Regno Unito (Gemini Cohort): Il consumo balza dal 47% nei bambini piccoli (21 mesi) al 59,4% nella fanciullezza (7 anni).

Gli UPF hanno sostituito i cibi tradizionali, diventando la fonte energetica dominante nei paesi industrializzati.



Gli alimenti ultra-processati (UPF) in Italia rappresentano solo il 6% del consumo alimentare totale in termini di peso, ma contribuiscono al **23%** dell'apporto energetico totale. La loro percentuale di apporto energetico è quasi raddoppiata rispetto al 2005-2006 (quando era al 12%).

Il paradosso del Mediterraneo: stiamo perdendo le nostre radici



Progetto DELICIOUS
(2023-2024)
Campione: 2.011
genitori di bambini e
ragazzi (6-17 anni).

Viviamo nella culla della Dieta Mediterranea, ma i dati rivelano una rapida 'transizione nutrizionale'. I nostri bambini stanno abbandonando i modelli tradizionali a favore di prodotti industriali standardizzati ad alta densità energetica e bassa qualità nutrizionale.

Il Paradosso Mediterraneo: Il Focus sull'Italia



L'illusione: L'abbandono progressivo della Dieta Mediterranea tradizionale a favore della transizione nutrizionale occidentalizzata.

La Realtà - Progetto DELICIOUS



La Realtà: 95% dei bambini e adolescenti nell'area Mediterranea (inclusa l'Italia) consuma UPF quotidianamente.



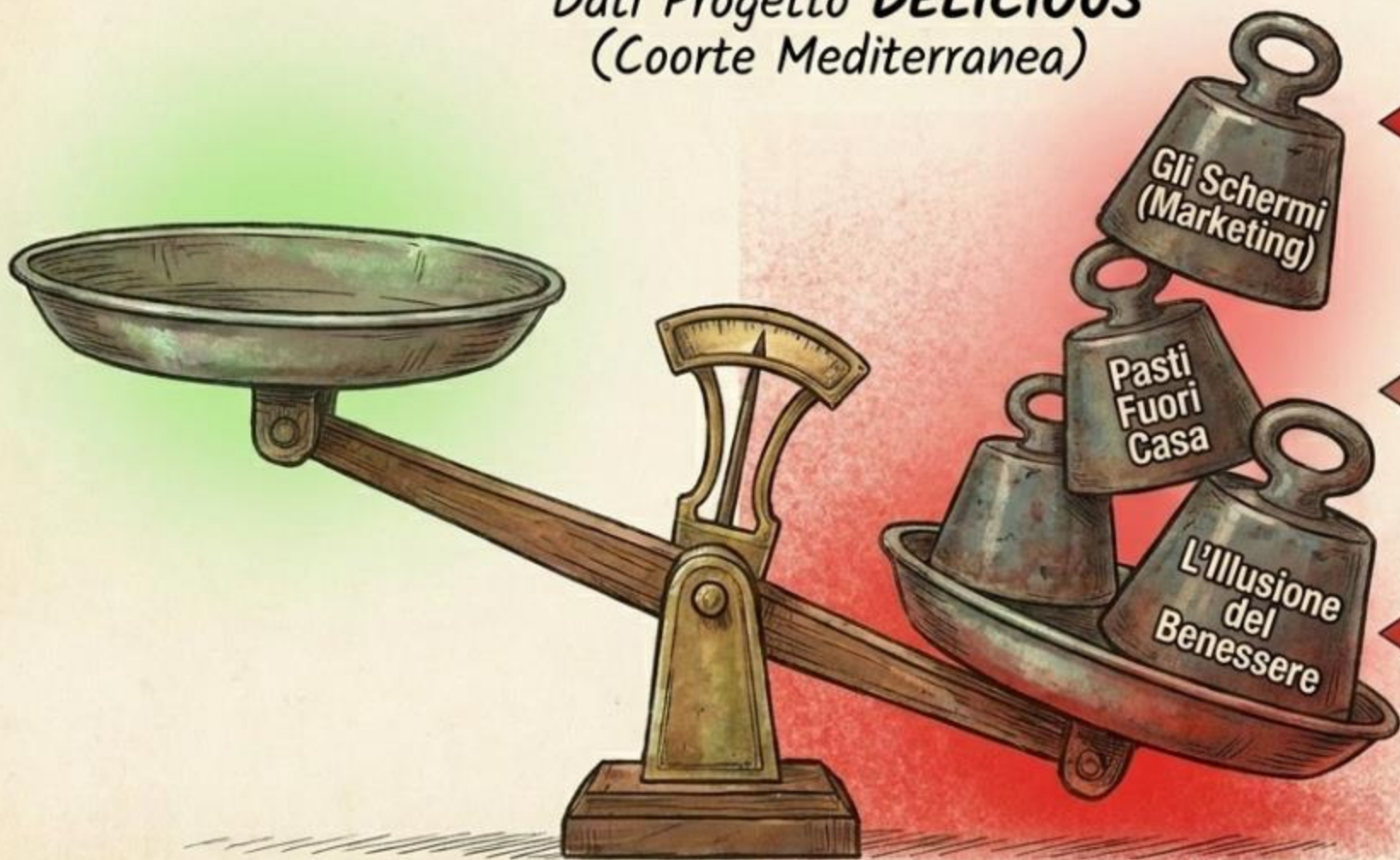
Tempo davanti allo schermo: Un uso superiore a 2-4 ore al giorno è fortemente legato al consumo di UPF, amplificato dalle pubblicità.



Pasti fuori casa: L'aumento dei pasti non domestici e dei fast food guida l'assunzione di calorie dense.

L'identikit del rischio: Cosa spinge al consumo?

Dati Progetto **DELICIOUS**
(Coorte Mediterranea)

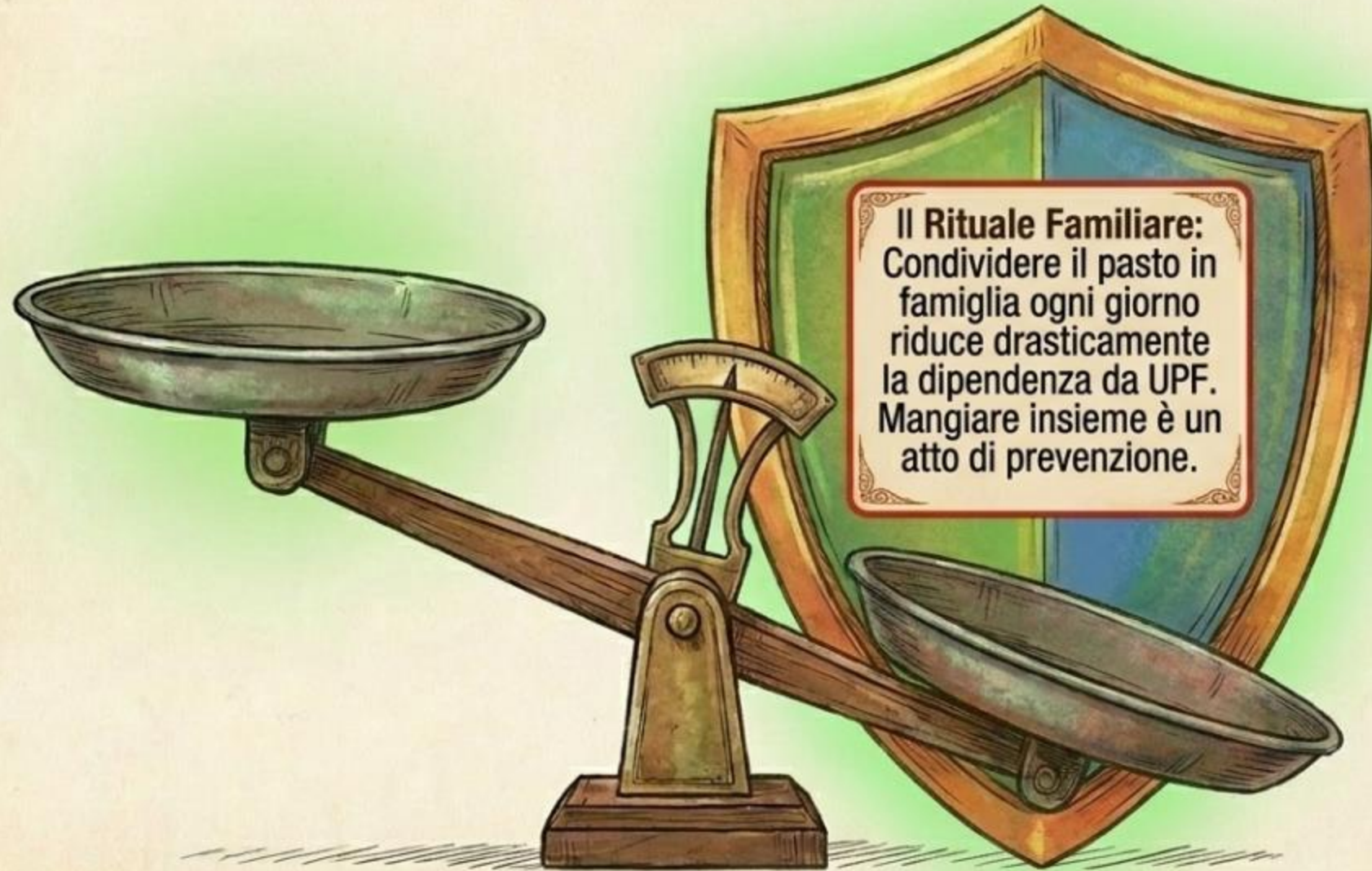


Più di 4 ore di schermo al giorno moltiplicano il rischio (Rischio 2,6x). I bambini esposti alle pubblicità di cibi industriali consumano drasticamente più UPF.

Mangiare spesso fuori o "al volo" aumenta la densità calorica e l'esposizione agli UPF (Rischio 2,3x).

Le famiglie con un'istruzione più alta mostrano picchi di consumo, spesso per mancanza di tempo e per la facilità di acquisto di cibi pronti "finto-sani".

I fattori protettivi: L'ambiente batte il marketing



Il Rituale Familiare:
Condividere il pasto in famiglia ogni giorno riduce drasticamente la dipendenza da UPF. Mangiare insieme è un atto di prevenzione.

Il Punteggio Healthy Lifestyle: I bambini con alti livelli di attività fisica e un sonno adeguato (8-10 ore) hanno una probabilità nettamente inferiore (fino al 66% in meno) di consumare cibi ultra-processati.

Il cibo che mangiamo è il risultato di come viviamo. Regolare il sonno e spegnere la TV a tavola sono i primi passi per mangiare meglio.

Il Paradosso Educativo e la Trappola della Restrizione

Il Paradosso



Più istruzione, più UPF?

I dati mostrano che genitori con maggiore istruzione e potere d'acquisto spesso acquistano più cibi ultraprocescati per una questione di comodità e ritmi frenetici.

La Trappola



Il divieto assoluto non funziona. Vietare severamente l'accesso ai cibi spazzatura aumenta l'attenzione del bambino verso quegli alimenti.



L'Alternativa: Offrire quotidianamente un'ampia varietà di cibi sani, semplici e non conditi, lasciando al bambino autonomia nella scelta.

Dalla consapevolezza all'azione: L'alleanza per crescere

I dati scientifici sono chiari, ma il cambiamento avviene nelle nostre cucine ogni mattina. L'obiettivo del progetto è unire le forze per riprendere il controllo di due momenti critici della giornata dei nostri figli.

1. La Colazione:
Il motore dell'energia
scolastica e
cognitiva.

La Scuola

I Genitori



L'Ambiente Sano

Nonni &
Caregiver

2. La Merenda:
Il momento di
massima esposizione
agli snack ultra-
processati.

3 Passi per Iniziare Domani



1. Osserva la Dispensa

Gira la scatola. Quanti prodotti hanno più di 5 ingredienti e nomi che non riconosci?



2. Un Pasto alla Volta

Non serve rivoluzionare tutto oggi. Inizia trasformando solo la colazione o solo la merenda per questa settimana.



3. Il Cibo è Scoperto

Riportiamo la cultura del cibo vero, semplice e vivo al centro della crescita dei nostri figli.

Insieme per nutrire il futuro. Grazie per la partecipazione.

Non esistono etichette da leggere più importanti di quelle che scriviamo noi stessi:

Abitudine

Famiglia

Casa

e sono gli unici ingredienti che nessuna industria potrà mai aggiungere ai suoi prodotti.



Università
di Brescia

Grazie per l'attenzione

Domande?

