UNA DIETA RICCA IN CIBI ULTRA-PROCESSATI ACCELERA L'INVECCHIAMENTO BIOLOGICO

Si aggiudica il Premio "Gianni Barba" al Congresso Nazionale SINU lo studio italiano sul rapporto tra alimenti ultra-processati e invecchiamento biologico

Un recente studio, condotto dall'**Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (I.R.C.C.S.) Neuromed di Pozzilli (IS)**, in collaborazione con l'**Università LUM di Casamassima (BA)**, ha portato alla luce una associazione significativa tra un consumo elevato di alimenti ultra-processati e un più rapido invecchiamento biologico. Pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica *The American Journal of Clinical Nutrition*, offre nuove prospettive su come la qualità degli alimenti – non solo in termini nutrizionali, ma anche di lavorazione e formulazione del prodotto – possa influenzare profondamente la salute a lungo termine.
La dott.ssa **Simona Esposito**, prima autrice dello studio, ha ricevuto, nel corso del 45° Congresso nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), il **Premio "Gianni Barba"** per la migliore ricerca scientifica nel campo della nutrizione umana realizzata da un socio SINU "under 35".
Gianvincenzo Barba, medico e primo ricercatore presso l'ISA - Istituto di Scienza dell'Alimentazione del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), membro di grande prestigio della SINU e del comitato editoriale del NMCD Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, ha contribuito in modo significativo con il suo lavoro a programmi di prevenzione cardiovascolare, rivolti in particolare alle fasce di età più giovani. L'indagine epidemiologica sull'obesità infantile è stato il suo principale tema di ricerca nell'ultima parte della sua vita.

Il lavoro è basato su dati raccolti nell'ambito dello Studio Moli-sani, uno dei più ampi studi epidemiologici italiani, che coinvolge da 20 anni 25.000 cittadini adulti residenti in Molise. Grazie a un approfondito questionario alimentare, i ricercatori hanno potuto analizzare le abitudini alimentari dei partecipanti e calcolare il loro livello di consumo di **alimenti ultra-processati** (*UPF, ultra-processed foods*). Una categoria che include prodotti industriali confezionati che subiscono molteplici fasi di trasformazione e contengono ingredienti aggiunti come zuccheri, sale, additivi, coloranti e aromi. Si distinguono per essere molto diversi dalla forma originaria degli alimenti da cui derivano, presentano spesso etichette con lunghe liste di componenti poco familiari e sono progettati per avere una lunga conservabilità.

A differenza della semplice età anagrafica, che si calcola in base alla data di nascita, **l'età biologica** è un indicatore molto più complesso: riflette infatti lo stato di salute reale dell'organismo, includendo la funzionalità degli organi, la salute dei tessuti e il livello generale di infiammazione sistemica. Per stimare questa età "interna", i ricercatori hanno utilizzato una combinazione di oltre trenta biomarcatori ematici.

*"L'analisi ha evidenziato che **le persone che riportavano un maggiore consumo di alimenti ultra-processati presentavano, in media, un'età biologica superiore rispetto alla loro età cronologica**, indicando una possibile accelerazione dell'invecchiamento dovuta proprio ad un consumo più elevato di questi alimenti",* afferma la ricercatrice vincitrice del Premio. *"L'aspetto più rilevante dello studio sta nel fatto che il rapporto tra consumo di alimenti ultra-processati e invecchiamento è risultato indipendente dalla qualità della dieta. Anche le persone che seguivano regimi alimentari considerati equilibrati dal punto di vista strettamente nutrizionale – per esempio, ricchi di frutta, verdura e fibre – ma che includevano una quota significativa di cibi ultra-processati, mostravano segni di invecchiamento biologico più rapido".*

Gli alimenti ultra-processati sono ampiamente diffusi nella dieta moderna e comprendono non solo snack salati, dolci confezionati o bibite gassate, ma anche prodotti insospettabili come pane di cassetta

confezionato, alcuni tipi di cereali da colazione, zuppe pronte, piatti pronti surgelati e yogurt aromatizzati. La **lavorazione industriale e la diversa formulazione del prodotto** possono modificare in modo sostanziale la struttura degli alimenti, alterandone la matrice e riducendone il contenuto naturale di nutrienti, vitamine e fibre. Inoltre, durante tali processi si possono generare nuove sostanze che possono interagire negativamente con il metabolismo, l'infiammazione cronica e la composizione del microbiota intestinale.

Un ulteriore elemento di preoccupazione riguarda il **packaging**: molti alimenti ultra-processati vengono infatti venduti in contenitori di plastica o materiali multistrato, che possono rilasciare contaminanti chimici potenzialmente dannosi per l'organismo, come ftalati o bisfenoli.

Sebbene siano necessari ulteriori studi di intervento ben disegnati per confermare queste osservazioni e comprendere appieno i meccanismi biologici alla base del rapporto tra alimenti ultra-processati e salute, i dati epidemiologici disponibili fino ad ora sono sufficienti a sollecitare una riflessione profonda sulle raccomandazioni alimentari. L'attenzione, finora focalizzata quasi esclusivamente sui valori nutrizionali (calorie, grassi, zuccheri, sale), dovrebbe includere anche il grado di trasformazione industriale dei cibi.
È fondamentale educare i consumatori a leggere le etichette, a riconoscere la natura degli alimenti e a privilegiare, laddove possibile, prodotti freschi e minimamente lavorati, prendendo come riferimento la Dieta Mediterranea tradizionale.

"Questi risultati rappresentano un ulteriore richiamo a considerare l'alimentazione non solo come fonte di energia e nutrienti, ma come un potente strumento capace di influenzare la longevità e la qualità della vecchiaia e della vita. In un contesto in cui l'invecchiamento della popolazione è una delle principali sfide sanitarie dei prossimi decenni, comprendere e limitare i fattori che accelerano il declino biologico rappresenta una priorità di salute pubblica", conclude la vincitrice del Premio "Gianni Barba" assegnato dalla SINU.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it