

25 settembre 2023 11:34

Cibo ultraprocesato e danni anche ambientali

di [Redazione](#)

Gli alimenti ultra-processati (UPF)

sono diventati [sempre più popolari](#) e spaziano [dalle patatine ai pasti microonde e persino al pane](#). Anche solo uno sguardo casuale agli scaffali dei supermercati rivela una miriade di offerte UPF in tutte le loro confezioni elaborate e allettanti.

Oltre alla loro convenienza, UPF non offre solo comodità per risparmiare tempo, ma anche soddisfazione momentanea intrisa di grassi saturi, zucchero, sale e additivi. Dopotutto, chi può resistere a godersi uno spuntino gustoso mentre ci si concede una partita di calcio o una nuova elettrizzante serie TV?

Sebbene si discuta molto sull'impatto negativo diretto di questi prodotti sulla nostra salute, tra cui l'obesità, le malattie cardiovascolari e il diabete, si è detto poco sull'impatto dell'UPF sull'ambiente.

Cosa sono gli alimenti ultra-processati?

L'UPF può essere definito come "formulazioni di ingredienti, per lo più di esclusivo uso industriale, che risultano da una serie di processi industriali" e [contengono pochi o nessun alimento intero](#).

Sono realizzati utilizzando [metodi di lavorazione industriale](#) che possono includere lo stampaggio, la modificazione chimica e l'idrogenazione (che può trasformare il grasso insaturo liquido in una forma più solida).

Il consumo di alimenti ultra-processati non è una novità. In Europa, i prodotti trasformati su scala industriale sono stati ampiamente consumati a [partire dalla fine del XVIII e XIX secolo](#). Uno [studio canadese del 2020](#) mostra che la percentuale delle calorie totali acquistate attribuite all'UPF in Canada è aumentata dal 24% nel 1938 al 55% nel 2001 e, nel 2013, i canadesi hanno acquistato una media sorprendente di 230 kg di UPF a persona.

Ancora più allarmante è il fatto che il 99% degli adulti canadesi consuma UPF almeno una volta alla settimana. In confronto, [il 57% delle persone nel Regno Unito](#) consuma una sorta di UPF su base settimanale.

[Il consumo di UPF in Canada](#) è in gran parte associato agli uomini, ai giovani, a coloro che lottano con un reddito basso e a coloro che soffrono di obesità.

Sfortunatamente, gli UPF tendono ad essere più convenienti degli alimenti freschi e integrali. Hanno una durata di

conservazione più lunga, non richiedono preparazione e possono essere allettanti grazie all'alto contenuto di zuccheri che innescano [risposte di benessere alla dopamina](#).

Tuttavia, il consumo di UPF ha un costo elevato non solo per la nostra salute ma anche per il nostro ambiente.

Tagliare i costi, aumentare le emissioni

Gli UPF si basano su processi produttivi ad alta intensità energetica e lunghe catene di approvvigionamento, che portano [a notevoli emissioni di gas serra](#).

Gli impatti ambientali più sostanziali delle diete ricche di UPF derivano prevalentemente dalle fasi post-allevamento, in particolare dai processi di [creazione e confezionamento del prodotto finale](#).

Un additivo specifico che ha [il maggiore impatto ambientale è l'olio di palma](#). L'olio di palma è responsabile della [deforestazione](#) di alcune delle foreste con la maggiore biodiversità al mondo. [È l'olio vegetale più consumato al mondo e si trova in metà del nostro cibo](#).

Un altro cattivo è **lo sciroppo di mais** ad alto contenuto di fruttosio, che non solo lascia [una lunga impronta di carbonio](#) ma è anche collegato all'obesità, [all'ipertensione e al diabete di tipo 2](#).

L'enorme quantità di **rifiuti generati da UPF** sovrainballati è un altro fattore da considerare. I loro imballaggi in plastica non si degradano nelle discariche o in natura e hanno un impatto drammatico sulla salute del suolo e sulla vita marina.

Un recente studio pubblicato su [Nature Sustainability](#) dimostra che le fasi di lavorazione e confezionamento dell'UPF hanno il maggiore impatto ambientale dell'intero sistema e rappresentano una delle principali fonti di rifiuti ambientali in tutto il mondo.

Il percorso verso la sostenibilità

Non esiste una risposta semplice al problema, ma esistono alternative che possono aiutare a ridurre la pressione sulle risorse naturali disponibili sul pianeta. Abbracciare [pratiche agricole sostenibili che diano priorità all'agricoltura rigenerativa](#), alla riduzione dei rifiuti e all'approvvigionamento locale degli ingredienti può ridurre efficacemente l'impatto del carbonio dell'UPF.

Inoltre, le aziende dovrebbero adottare tecnologie efficienti dal punto di vista idrico e sostenere iniziative volte a ripristinare gli habitat naturali, poiché si tratta di passi essenziali verso la conservazione dell'acqua e la conservazione della biodiversità. Le agenzie pubbliche e sanitarie devono esercitare pressioni sui governi affinché adottino nuove politiche e attuino misure che proteggano la salute pubblica e l'ambiente.

I progressi nella tecnologia agricola potrebbero svolgere un ruolo fondamentale nel mitigare l'ambiente e l'impatto degli additivi alimentari. Le tecniche di agricoltura di precisione, il processo decisionale basato sui dati e l'ottimizzazione della catena di fornitura guidata dall'intelligenza artificiale [possono migliorare l'efficienza delle risorse e ridurre gli sprechi](#).

Le piccole e medie imprese agroalimentari e le piccole aziende agricole a conduzione familiare spesso danno priorità agli ingredienti sostenibili e di provenienza locale, contribuendo a un sistema alimentare più sostenibile e [migliorando la biodiversità](#). Sostenere le imprese locali non solo incoraggia un ecosistema alimentare più sano, ma rafforza anche la resilienza della comunità e lo sviluppo economico regionale.

Anche le comunità indigene possiedono una profonda conoscenza delle [pratiche agroforestali sostenibili](#) e la collaborazione con queste comunità può fornire insegnamenti essenziali per una produzione alimentare più sostenibile e una gestione responsabile del territorio e dell'acqua.

[L'impatto ambientale degli alimenti ultra-processati](#) non può più essere ignorato. Man mano che diventiamo sempre più consapevoli di ciò che acquistiamo e di come viene prodotto, abbiamo la responsabilità di sostenere il cambiamento.

Gli alti tassi di consumo di UPF indicano un fallimento sostanziale del nostro sistema alimentare nel fornire accesso universale a cibo sano e a prezzi accessibili. Se tale obiettivo sia possibile o meno è oggetto di dibattito, ma ciò che non si può negare è che la nostra attuale proliferazione di UPF, guidata dall'industria, sta causando danni sia al nostro pianeta che alla nostra salute.

(Laila Benkrima - Agronomy Consultant, B.C. Centre for Agritech Innovation, Simon Fraser University Canada - su Tje Conversation del 24/09/2023)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)