

Quando il cibo inquina: l'ombra ecologica degli ultraprocesati

XX EDIZIONE



di Valentina Marrone

L'evoluzione della società che il nostro Paese ha vissuto a partire dagli anni '60 si è rispecchiata nei profondi cambiamenti delle abitudini alimentari rispetto alle generazioni precedenti.

Stili di vita sempre più frenetici, pressioni lavorative e richieste di performance elevate in ogni ambito hanno contribuito a ridefinire le abitudini alimentari quotidiane. Così, nelle nostre case, trovano sempre più spazio piatti pronti e snack confezionati da infilare in borsa per affrontare lunghe giornate fuori casa. Il binomio odierno ormai consolidato: società post-industriale e cibi ultraprocesati.

Cosa sono i cibi ultraprocesati

Gustosi, pratici, appaganti. Progettati per un consumo immediato ma al contempo per garantire una lunga conservabilità, nel supermercato tanto quanto nella nostra dispensa. La loro produzione richiede numerosi passaggi industriali: da qui il nome "ultraprocesato". Tali alimenti sono realizzati parzialmente o interamente con sostanze che raramente troveremmo nelle nostre cucine: proteine idrolizzate, maltodestrine, grassi idrogenati, additivi come coloranti, conservanti, antiagglomeranti, edulcoranti, ed altro ancora... Una definizione semplice ed efficace ci viene fornita dal medico e scienziato britannico Chris van Tulleken: "Se è avvolto nella plastica e contiene almeno un ingrediente che normalmente non si troverebbe in una cucina casalinga, è un cibo ultraprocesato".

Tra i cibi ultraprocesati più comunemente consumati possiamo annoverare: biscotti e dolci con-

fezionati, patatine in busta e snack salati, carne e pesce trasformati (come würstel, cotolette e bastoncini di pesce), bevande zuccherate, pizze e altri cibi surgelati da scaldare nel microonde, pane in cassetta, fette biscottate, cracker e gallette, yogurt alla frutta, zuppe già pronte e prodotti da fast food. L'elenco potrebbe continuare a lungo.

Il consumo di cibi ultraprocesati nei Paesi ad alto reddito è in continua crescita e può arrivare fino al 58% dell'apporto calorico giornaliero totale. In Italia questa percentuale, seppur inferiore, è da considerarsi comunque eccessiva e, dato ancor più preoccupante, in aumento. Per gli abitanti del Bel Paese il consumo medio di ultraprocesati rappresenta circa il 20% delle calorie giornaliere assunte dagli adulti ed il 25% di quelle assunte da bambini e adolescenti. I numeri più elevati si riscontrano nei grandi centri urbani e al Nord.

Perché i cibi ultraprocesati inquinano di più: i fattori chiave

Vari studi scientifici hanno evidenziato una correlazione tra consumo di cibi ultraprocesati ed effetti negativi sia per la salute umana che per quella del Pianeta.

È stato dimostrato che la produzione di alimenti benefici per la salute — come cereali integrali, frutta, verdura, legumi, frutta secca e olio d'oliva — comporta un impatto ambientale moderato. Al contrario gli alimenti frequentemente associati ad un aumento del rischio di malattie croniche, in particolare carni rosse trasformate e processate, garantiscono un elevato costo ecologico. Fanno eccezione due categorie. Il pesce, che pur essendo un alimento tendenzialmente salutare è spesso connesso ad

un elevato carico ambientale. Di segno opposto, gli zuccheri: presentano un'impronta ecologica relativamente contenuta, ma sono correlati a esiti negativi per la salute.

Ma il punto della faccenda sta nella crescente domanda di alimenti ultraprocesati e nell'impossibilità che ciò coincida con una riduzione dell'inquinamento. Anzi.

L'attuale sistema alimentare, sempre più dominato da questa tipologia di cibi, contribuisce in modo sostanziale alle emissioni di gas serra, alla deforestazione e all'esaurimento delle risorse idriche.

Analizziamo brevemente i fattori più comuni che concorrono alla netta insostenibilità di tali alimenti:

-Processi industriali multipli: i cibi ultraprocesati, come suggerisce la parola stessa, subiscono più fasi di lavorazione. Di conseguenza, necessitano di notevole energia per essere prodotti.

-Maggiore consumo di acqua: la produzione di questi alimenti spesso implica un uso intensivo di acqua, sia nei processi industriali sia per la coltivazione degli ingredienti di base.

-Imballaggi multipli: generalmente i cibi ultraprocesati sono imballati secondo l'effetto matrioska, ovvero avvolti in più strati di materiale, uno dei quali quasi sempre di plastica.

-Catena del freddo: molti tra i cibi ultraprocesati dimorano nel banco frigo o in quello per i surgelati. La bassa temperatura costante che questi apparecchi devono mantenere determina un ulteriore dispendio energetico.

-Trasporti: la filiera lunga dei supermercati comporta spostamenti degli alimenti su grandi distanze, au-

mentando le emissioni legate al trasporto.

-Additivi sintetici: la sintesi e lo smaltimento di additivi chimici (es. conservanti, coloranti) ha impatti ambientali legati alla chimica industriale, inclusi emissioni e rifiuti chimici.

-Aumento deforestazione e perdita biodiversità: a parità di apporto calorico e nutrizionale, i cibi ultraprocessati hanno bisogno di una maggiore quantità di ingredienti rispetto ai cibi poco o non lavorati. Ciò si traduce in necessità di maggiore spazio per le coltivazioni. Ovviamente le coltivazioni di riferimento dell'industria alimentare su larga scala non sono quelle dell'agricoltore a km zero...

-Sprechi alimentari: gli alimenti ultraprocessati spesso vengono prodotti e distribuiti in grandi volumi, con una parte che finisce invenduta o scartata per motivi estetici o di scadenza, contribuendo allo spreco lungo la filiera.

Studi scientifici a sostegno del legame tra cibi ultraprocessati e impatto ambientale

Il collegamento tra consumo di ultraprocessati ed aumento delle patologie croniche è ormai ben consolidato ed ampiamente dibattuto nella comunità scientifica. Lo stesso non si può dire della correlazione tra la diffusione di tali cibi e le conseguenze negative sull'ambiente. Fino a pochi anni fa, infatti, gli effetti della produzione di questi alimenti sul Pianeta erano principalmente ipotizzati, ma non oggetto di studi scientifici, pertanto privi di dati concreti a sostegno.

Uno degli studi più importanti sull'impatto ambientale degli ultraprocessati è infatti molto recente, condotto in Brasile e pubblicato nel 2021. Intitolato "Greenhouse gas emissions, water footprint, and ecological footprint of food purchases according to their degree of processing in Brazilian metropolitan areas: a time-series study from 1987 to 2018", analizza l'evoluzione della dieta brasi-

liana nell'arco di 30 anni. Tra il 1987 e il 2018 la popolazione ha vissuto una transizione verso un'alimentazione sempre più ricca di ultraprocessati.

Lo studio ha evidenziato che, per ogni 1.000 calorie consumate dal brasiliano medio, si è verificato un aumento del 21% nelle emissioni di gas serra, del 22% nell'impronta idrica e del 17% nell'impronta ecologica nazionale.

Altro studio di rilievo è la pubblicazione scientifica "Environmental impacts along the value chain from the consumption of ultra-processed foods", condotta in Francia nel 2022. Basata su un campione rappresentativo di adulti francesi, ha analizzato nel dettaglio l'impronta ecologica dei principali alimenti ultraprocessati presenti nella dieta nazionale.

Lo studio ha valutato il consumo di energia, acqua, suolo e risorse in ogni fase della filiera alimentare: dalla produzione agricola alla lavorazione, dal confezionamento al trasporto e alla vendita.

I risultati mostrano che le fasi più energivore sono quelle di lavorazione e confezionamento, evidenziando come le maggiori ripercussioni ecologiche di questi alimenti derivino più dai processi industriali e dall'uso di imballaggi che non dalla produzione agricola in sé.

Citando alcuni dati, il consumo di ultraprocessati in Francia - pari a circa il 19% della dieta - contribuisce in modo sproporzionato all'impatto ambientale nazionale: circa il 24% delle emissioni di gas serra, il 23% dell'uso di acqua e suolo e il 26% del consumo energetico.

Meno ultraprocessati per un futuro più sano e sostenibile

Abbiamo visto come le stesse scelte alimentari che possono ridurre il rischio di malattie croniche sono anche quelle che maggiormente rispettano l'ambiente. Passare da un'alimentazione ricca di cibi ultraprocessati a una più naturale e bilanciata non è solo una questione di salute indivi-

duale ma un'azione concreta verso la sostenibilità globale.

Acquistare in modo consapevole è il primo passo. Leggere le etichette, prediligere alimenti con pochi ingredienti e riconoscibili, scegliere bene dove acquistare il proprio cibo, può avere un impatto concreto sulla nostra salute e sull'ambiente. I cibi ultraprocessati dovrebbero trovare spazio nella nostra dieta con moderazione e consapevolezza. La transizione verso un sistema alimentare sostenibile inizia proprio da qui, dalla nostra spesa quotidiana.

Bibliografia

Kesse-Guyot et al. (2022). Environmental impacts along the value chain from the consumption of ultra-processed foods. *Nature Sustainability*

Da Silva et al. (2021). Greenhouse gas emissions, water footprint, and ecological footprint of food purchases according to their degree of processing in Brazilian metropolitan areas: A time-series study from 1987 to 2018. *The Lancet Planetary Health*.

Clark et al. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*.

Monteiro et al. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO*.

Swinburn et al. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *The Lancet Commissions*.