COMUNICATO STAMPA

Cibi ultra-processati e salute dell'apparato digerente: la SIGE invita a una scelta consapevole

La Società Scientifica ha analizzato l'impatto su intestino, fegato e rischio oncologico. Le evidenze saranno raccolte in un position paper

Roma, 9 luglio – La Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva (SIGE) ha fatto il punto sull'impatto dei cibi ultra-processati sulla salute dell'apparato digerente, in occasione di una conferenza stampa alla Sala Stampa della Camera dei Deputati, **ospitata su iniziativa dell'Onorevole Cristina Almici,** componente della Commissione Agricoltura. Le evidenze presentate confluiranno in un position paper della Società, la cui pubblicazione è prevista entro la fine dell'anno.

Piatti pronti, carni lavorate, bevande zuccherate e snack confezionati occupano una porzione sempre più ampia delle diete occidentali: in molti Paesi ad alto reddito gli alimenti ultra-processati contribuiscono ormai fino al 50-60% dell'apporto energetico giornaliero totale. Un fenomeno che riguarda da vicino anche l'Italia, dove la transizione verso abitudini più occidentalizzate si accompagna a un progressivo allontanamento dai modelli alimentari tradizionali, e in particolare dalla dieta mediterranea, storicamente associata a benefici metabolici e anti-infiammatori.

Definiti dalla classificazione NOVA[1] come formulazioni industriali composte prevalentemente da sostanze estratte dagli alimenti e combinate con additivi (emulsionanti, conservanti, dolcificanti e coloranti), con poco o nessun alimento intero residuo, gli ultra-processati sono progettati per massimizzare appetibilità, praticità e durata di conservazione. Nel novero rientrano gli snack dolci e salati, i prodotti confezionati e persino lo yogurt alla frutta.

"L'antico adagio 'siamo quello che mangiamo' non è mai stato così attuale e scientificamente fondato come oggi. La salute del nostro organismo, a partire dall'apparato digerente, si costruisce a tavola attraverso scelte alimentari informate e consapevoli. Valutare e controllare ciò che immettiamo nel nostro organismo è il primo e più potente atto di prevenzione che abbiamo a disposizione, e ben si allinea con le più moderne raccomandazioni sanitarie a livello europeo che indicano come sia essenziale una transizione dalla terapia agli atti preventivi. In questo scenario, l'ascesa globale degli alimenti ultra-processati rappresenta una sfida complessa: prodotti spesso ricchi di additivi, zuccheri raffinati e grassi idrogenati, che rischiano di allontanarci dai modelli alimentari protettivi. Al contrario, l'Italia dispone di un patrimonio straordinario di alimenti non ultra-processati, pilastri di una tradizione agroalimentare che tutto il mondo ci invidia e prende a modello non solo per la salute dell'apparato digerente ma per preservare

[1] Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutr. 2018 Jan;21(1):5-17. doi: 10.1017/S1368980017000234. Epub 2017 Mar 21. PMID: 28322183; PMCID: PMC10261019.

il benessere globale. E' per queste ragioni che è opportuno che anche le società scientifiche, come la SIGE, si interessino e producano documenti volti a difendere la salute pubblica delle future generazioni anche sostenendo la cultura del cibo vero, fresco e minimamente lavorato", ha spiegato il **Prof. Edoardo Giannini**, Presidente di SIGE, Direttore della Clinica Gastroenterologica dell'Università degli Studi di Genova e IRCCS AOM Policlinico San Martino.

La Società ha poi sottolineato come l'impatto sulla salute di questi prodotti non si spieghi soltanto con la composizione nutrizionale: la lavorazione industriale introduce infatti modifiche strutturali e chimiche, oltre a un'ampia gamma di additivi, in grado di influenzare in modo indipendente la fisiologia dell'apparato digerente.

"La promozione della salute passa anche attraverso la conoscenza. Come componente della Commissione Agricoltura della Camera dei Deputati ritengo importante che il confronto sugli alimenti ultra-processati si basi sulle evidenze scientifiche, evitando semplificazioni che rischiano di confondere i cittadini o di mettere in discussione, senza ragione, il valore delle produzioni agroalimentari italiane. Questa iniziativa nasce con uno spirito molto semplice: offrire elementi di conoscenza che aiutino i consumatori a compiere scelte alimentari più consapevoli. La ricerca scientifica rappresenta uno strumento prezioso per rafforzare la prevenzione e promuovere una corretta cultura dell'alimentazione. Il Governo sta investendo con decisione nella tutela e nella valorizzazione del Made in Italy agroalimentare, della dieta mediterranea e delle nostre filiere produttive. In questa direzione assumono un valore fondamentale un'etichettatura chiara, l'indicazione dell'origine delle materie prime, la tracciabilità delle filiere e il contrasto a ogni forma di informazione fuorviante, affinché ogni cittadino possa sapere cosa acquista e cosa porta in tavola. Difendere il Made in Italy significa tutelare un patrimonio costruito dal lavoro delle nostre imprese agricole, garantire qualità, sicurezza e trasparenza e sostenere un modello produttivo che unisce tradizione, innovazione e sostenibilità. La ricerca scientifica e la qualità dell'agroalimentare italiano non sono realtà contrapposte. Al contrario, possono procedere insieme e rafforzarsi reciprocamente, contribuendo a migliorare la salute delle persone, a valorizzare la dieta mediterranea e a rendere ancora più competitivo il nostro sistema agroalimentare. È questa la direzione che il Governo Meloni ha scelto di perseguire e che continueremo a sostenere anche nell'attività parlamentare", ha commentato l'**On. Cristina Almici** che ha promosso l'iniziativa.

La Società ha passato in rassegna le associazioni emerse dalla letteratura più recente: per le malattie infiammatorie croniche intestinali il rischio risulta quasi raddoppiato in alcune popolazioni, in particolare per il morbo di Crohn; per la sindrome dell'intestino irritabile i dati della UK Biobank descrivono una relazione dose-risposta tra consumo di ultra-processati e incidenza. Un elevato consumo è inoltre associato a un possibile aumento del rischio di infezione da Helicobacter pylori e ulcera peptica, a un maggior rischio di steatosi epatica metabolica (MASLD) e della sua progressione, e ad associazioni con i tumori del colon-retto e dello stomaco, oltre a rischi aumentati per i tumori di esofago, pancreas e fegato.

"L'effetto degli alimenti ultra-processati non dipende soltanto dall'eccesso di zuccheri, grassi o sale – ha aggiunto il **Prof. Giovanni Sarnelli**, professore ordinario di gastroenterologia presso l'Università degli Studi di Napoli Federico II – I processi industriali di trasformazione e le cotture ad alte temperature favoriscono infatti la formazione di prodotti di glicazione avanzata (AGEs), molecole che possono promuovere stress ossidativo e infiammazione e contribuire al danno della barriera intestinale. Oggi non disponiamo di strumenti per intervenire in modo significativo sui processi industriali che ne determinano la formazione; per questo le raccomandazioni si concentrano sulla prevenzione attraverso scelte alimentari consapevoli. È opportuno limitare il consumo di alimenti ultra-processati e privilegiare i prodotti tipici della dieta mediterranea, come frutta, verdura, legumi e alimenti fermentati, ricchi di composti bioattivi e antiossidanti che possono contribuire a contrastare gli effetti biologici degli AGEs. Il messaggio non è demonizzare singoli alimenti, ma favorire una dieta varia, equilibrata e basata prevalentemente su alimenti freschi o minimamente processati".

"Le evidenze disponibili indicano che gli alimenti ultra-processati possono alterare l'omeostasi dell'ecosistema intestinale attraverso diversi meccanismi biologici, coinvolgendo microbiota, barriera mucosale e risposta immunitaria. Questo aiuta a comprendere perché un consumo abituale sia stato associato, negli studi epidemiologici, non solo a disturbi gastrointestinali molto frequenti come la sindrome dell'intestino irritabile e le malattie infiammatorie croniche intestinali, ma anche a un aumento del rischio di alcune neoplasie dell'apparato digerente, in particolare del colon-retto. Pur trattandosi di un ambito ancora in evoluzione, oggi disponiamo di un quadro biologico molto più coerente rispetto al passato – ha osservato il **Prof. Giovanni Marasco** dell'Università di Bologna – richiamando i meccanismi biologici che rendono plausibili queste associazioni: un'alterazione del microbiota intestinale (disbiosi), con ridotta diversità microbica, minore produzione di acidi grassi a catena corta ed espansione di specie pro-infiammatorie, e una compromissione della barriera intestinale, in cui emulsionanti e dolcificanti artificiali aumentano la permeabilità epiteliale favorendo l'attivazione della risposta immunitaria della mucosa intestinale e processi infiammatori cronici che coinvolgono l'apparato gastrointestinale e la salute globale dell'individuo".

È stato inoltre affrontato il tema dell'importanza dell'approccio One-health nella tracciabilità dei prodotti agroalimentari, insieme al **Prof. Giuseppe Campanile**, professore di zootecnia speciale dell'Università degli Studi di Napoli Federico II: "L'Italia – ha detto il Professor Campanile – è la patria della dieta mediterranea, universalmente riconosciuta come modello alimentare associato alla tutela della salute. Essa non si limita a definire un insieme di alimenti, ma rappresenta un vero e proprio stile di vita, capace di promuovere il benessere sia fisico sia mentale. Principio fondamentale della produzione agroalimentare consiste nell'adottare tecniche produttive sostenibili, rispettose dell'ambiente e orientate a favorire la presenza di molecole bioattive negli alimenti. Tali composti esercitano, nella maggior parte dei casi, un'azione protettiva, contribuendo a modulare i processi infiammatori, che costituiscono uno dei principali fattori coinvolti nello sviluppo delle patologie cronico-degenerative. Per preservare e valorizzare le proprietà salutistiche degli alimenti è pertanto indispensabile rispettare i cicli naturali di

produzione, seguendo la stagionalità delle colture ed evitando di forzarne la produttività al di fuori dei periodi fisiologici propri di ciascuna specie. In quest'ottica, un'alimentazione sana dovrebbe fondarsi su tre principi cardine: stagionalità, varietà e qualità delle produzioni. Allo stesso tempo, la trasformazione agroalimentare deve essere orientata alla valorizzazione della materia prima, preservandone le caratteristiche nutrizionali e sensoriali e consentendo l'ottenimento di prodotti di elevata qualità".

Ufficio stampa
Agenzia IGOR
Alessandro Cossu: 351.6779257 / ac@agenziaigor.it
Fabio Fantoni: 339.3235811 / ff@agenziaigor.it
M. Elisabetta Gramolini: 340.4959851 / eg@agenziaigor.it