

Il consumo di alimenti ultra-processati in Italia



Il consumo di **alimenti ultra-processati** (*ultra-processed foods*, UPF) sta emergendo come una questione critica di salute pubblica in tutta Europa, con crescenti evidenze che ne collegano l'assunzione eccessiva a esiti sanitari avversi tra cui malattie cardiovascolari, obesità e disturbi metabolici (Lane et al., 2024; Pagliai et al., 2021). In **Italia**, dove la **dieta mediterranea** (DM) ha tradizionalmente plasmato i modelli alimentari, comprendere gli attuali livelli di consumo di UPF è utile per informare gli interventi di politica nutrizionale. Un recente studio pubblicato su *Nutrients* fornisce stime aggiornate dell'assunzione di alimenti ultra-processati tra gli adulti italiani, rivelando **livelli di consumo moderati** rispetto ad altre nazioni europee, se pure con alcune disparità socio-demografiche (Ruggiero et al., 2025).

Disegno dello studio e metodologia

L'indagine ha impiegato un **disegno trasversale** per valutare le abitudini alimentari tra gli adulti italiani tra settembre 2021 e aprile 2025. I ricercatori hanno reclutato 1.629 partecipanti (79,8% donne; età media 42,1 anni) attraverso **piattaforme di social media** ed email, utilizzando metodi di campionamento a valanga (Ruggiero et al., 2025).

Lo studio ha utilizzato il **NOVA Food Frequency Questionnaire** (NFFQ), con 94 voci, specificamente progettato per categorizzare gli alimenti secondo il grado di

Il consumo di **alimenti ultra-processati** (*ultra-processed foods*, UPF) sta emergendo come una questione critica di salute pubblica in tutta Europa, con crescenti evidenze che ne collegano l'assunzione eccessiva a esiti sanitari avversi tra cui malattie cardiovascolari,

trasformazione: alimenti non trasformati o minimamente trasformati (AMT), ingredienti culinari trasformati (ICT), alimenti trasformati (AT) e alimenti ultra-processati (Dinu et al., 2021).

L'adesione alla dieta mediterranea è stata valutata utilizzando il **questionario Medi-Lite**, il quale assegna punteggi da 0 a 18 basati sui modelli di consumo di nove gruppi alimentari, con i valori più elevati che indicano un maggiore livello di adesione (Sofi et al., 2014).

Risultati principali

Lo studio ha rivelato che gli **alimenti ultra-processati (UPF) contribuivano al 20,0%** (IC 95%: 19,5–20,6) dell'apporto energetico totale fra i partecipanti, quelli non trasformati o minimamente trasformati il 39,2%, gli alimenti trasformati il 31,8% e gli ingredienti culinari trasformati il 9,0%. Le principali **fonti di UPF** erano biscotti confezionati (14,9%), cioccolato (10,6%), alternative al pane inclusi cracker, grissini, friselle e taralli (9,9%), pizza e focaccia pronte da riscaldare (4,5%), bevande vegetali (4,5%) (Ruggiero et al., 2025). Questi risultati sono in linea con le precedenti stime italiane dell'indagine INHES, che riportavano il 17,3% di energia da UPF negli adulti (Ruggiero et al., 2021), suggerendo una **relativa stabilità nei modelli di consumo** nell'ultimo decennio.

L'**analisi socio-demografica** ha dimostrato variazioni significative nell'assunzione di alimenti ultraprocessati. I partecipanti più anziani (>64 anni) consumavano sostanzialmente meno UPF rispetto agli adulti più giovani (≤ 40 anni). Sono emerse differenze geografiche, con i residenti dell'Italia centrale e meridionale che riportavano un consumo di UPF inferiore rispetto alle controparti settentrionali. Gli individui coniugati o conviventi con partner consumavano meno UPF rispetto ai partecipanti single (Ruggiero et al., 2025).

Lo studio ha identificato una robusta **relazione lineare inversa** tra adesione alla dieta mediterranea e consumo di alimenti ultra-processati. I partecipanti con elevata adesione alla DM consumavano solo il 15,2% di energia da UPF, rispetto al 25,2% fra coloro con bassa adesione. Al contrario, gli individui con forte adesione alla DM derivavano il 44,6% di energia da alimenti non trasformati o minimamente trasformati, sostanzialmente superiore al 32,3% osservato nei gruppi a bassa adesione (Ruggiero et al., 2025). Questi risultati corroborano precedenti ricerche che dimostrano come i **modelli alimentari mediterranei** tradizionali contemplino consumi moderati di UPF (Dinu et al., 2022).

[Leggi l'articolo](#)

Fonte: foodtimes.eu