

Adriano Cattaneo

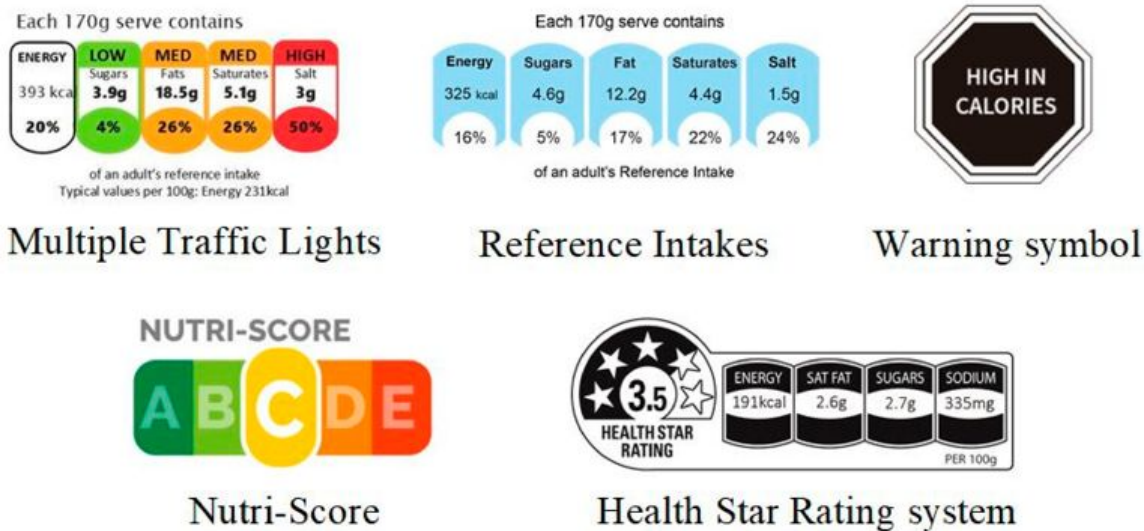
I governi non riescono a imporre delle regole al mercato di alimenti e bevande industriali, dominato da una decina di transnazionali che non rinunciano certo alle loro azioni di lobby. Lobby che tende a spostare la responsabilità da chi commercializza a chi consuma; se ingrassi, è colpa tua, mangi troppo e male.

**La pandemia di obesità, con prodromi che si osservano fin dall'infanzia, è iniziata probabilmente nell'ultimo ventennio del secolo scorso.** In pochi decenni i tassi sono esplosi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che nel 2016 quasi due miliardi di over 18 fossero in sovrappeso e che 650 milioni fossero obesi, il 39% e 13%, rispettivamente, di questa popolazione. A questi numeri andavano aggiunti 35 milioni di bambini sotto i 5 anni e 340 milioni di ragazzi e adolescenti fino a 18 anni.[1] **Sempre secondo l'OMS, i decessi annuali attribuibili a sovrappeso e obesità nel mondo arriverebbero a 2,8 milioni.** Oltre che per molti altri motivi, la pandemia da SarsCov2 ha causato molti più danni del dovuto anche perché si è sovrapposta a quella di obesità, senza peraltro influire positivamente sul suo controllo.[2] Controllo che, secondo gli autori di uno degli articoli della serie del *Lancet* sull'obesità del 2011, dovrebbe avere come priorità un cambiamento del sistema alimentare globale in termini di produzione, distribuzione, prezzi e marketing.[3] Facile a scriversi, molto difficile da fare, soprattutto per la renitenza dei governi, nazionali e sovranazionali, a imporre delle regole al mercato di alimenti e bevande industriali, dominato da una decina di transnazionali che non rinunciano certo alle loro azioni di lobby. Lobby che tende a spostare la responsabilità da chi commercializza a chi consuma; se ingrassi, è colpa tua, mangi troppo e male. E i governi abbozzano.

**Se, per industria e governi, la responsabilità è di chi consuma, bisogna aiutare il consumatore a scegliere alimenti e bevande più sani. È da questa linea di pensiero che da un paio di decenni deriva lo studio di messaggi da inserire sull'etichetta dei prodotti confezionati, dapprima sul retro, ora di fronte (front-of-pack label).** All'inizio si trattava di liste di ingredienti, con le rispettive quantità e calorie; poi si sono aggiunte le dosi giornaliere raccomandate per i singoli ingredienti (o nutrienti) e le percentuali di queste fornite da una porzione di prodotto. Solo a leggere si perdevano ore; a capire molto di più, ammesso che si arrivasse a capire. Poi qualcuno ha pensato a soluzioni grafiche che esprimessero il concetto di cibo salutare o malsano e che fossero comprensibili all'istante da chiunque, o quasi. Basta fare una ricerca su google e si trova di tutto: chiavi, triangoli, cerchi, barre, cilindri, scudi, stelle e chi più ne ha più ne metta, con varie scritte e di vari colori, immagini spesso ispirate alla segnaletica stradale. Qualche ricercatore ha anche fatto

il punto della situazione, suggerendo criteri di scelta e raccomandando di raccogliere prove di efficacia.[4]

**Figura 1. Etichette varie dei prodotti confezionati**



**Al momento, la soluzione grafica che va per la maggiore sembra essere la cosiddetta Nutri-Score, un'etichetta a semaforo orizzontale con 5 colori, dal verde scuro al rosso, passando per verde chiaro giallo e arancione, e con una scala alfabetica da A a E inserita nei 5 colori (Figura 1).** L'obiettivo è spingere i consumatori a modificare i propri acquisti di bevande e alimenti, scegliendo più prodotti classificati come più salutari (verde, A e B) rispetto a quelli malsani (arancione e rosso, D ed E). **Il Nutri-Score è stato sviluppato e testato sul campo in Francia.** Comparato con altri modelli grafici, sembra essere più comprensibile e dare risultati migliori nella scelta di alimenti e bevande.[5] Sembra anche mantenere la sua capacità di discriminare cibi salutari e malsani in diversi paesi.[6] Uno studio spagnolo su una coorte di oltre 20.000 individui seguiti per quasi 11 anni e la cui dieta è stata classificata a posteriori in base al Nutri-Score mostra addirittura un'associazione tra maggiore consumo di cibi di classe D ed E e aumentata mortalità per tutte le cause e per cancro.[7] Con questi risultati, non stupisce che il Nutri-Score sia stato adottato, oltre che dalla Francia, da altri paesi dell'UE (Belgio, Germania, Spagna, Olanda, etc), e che la Commissione Europea lo raccomandi a tutti gli Stati membri nell'ambito della strategia Farm to Fork, sviluppata per trasformare il sistema alimentare europeo all'interno di un ampio Green Deal.

**Stupisce che il Nutri-Score sia osteggiato dall'Italia, che propone come alternativa un'etichetta "a batteria"; ma si tratta di difendere prosciutto e parmigiano, più che**

**di argomentazioni scientifiche e sociali.**[8] Stupisce ancora di più che il Nutri-Score sia stato rapidamente adottato da aziende transnazionali come Nestlé, Danone, Kellogg, PepsiCo, Auchan e altre. La maggior parte dei loro prodotti, e di quelli delle concorrenti, risulterebbe penalizzata da un'etichetta a semaforo. La spiegazione di questa adozione sta probabilmente nel fatto che si tratta del male minore, e forse di un vantaggio futuro. Ciò che queste aziende transnazionali temono di più, infatti, è un'altra classificazione, e un suo eventuale uso futuro per l'etichettatura dei prodotti.

**Nel 2009, un ricercatore brasiliano ha pubblicato un articolo in cui sosteneva che il problema non sono i cibi e i nutrienti, ma il modo in cui sono processati.**[9] Da questa intuizione è stata sviluppata una nuova classificazione, chiamata NOVA (non è un acronimo e non so dire perché sia stato scelto questo nome, anche se lo posso intuire). NOVA classifica alimenti e bevande in 4 categorie:[10]

- **Cibi non processati** o minimamente processati, senza aggiunta di ingredienti: parti di piante e animali, come tali o seccate, macinate, filtrate, bollite, fermentate, refrigerate, congelate o altrimenti trattate allo scopo di renderle più edibili e di conservarle. **Esempi: carne, pesce, uova, latte, vegetali, legumi, frutta, semi, foglie, radici, funghi, alghe, acqua.**
- **Ingredienti processati:** cibi del gruppo 1 pressati, raffinati, seccati o altrimenti trattati per essere usati come ingredienti di ricette di vario tipo, in primo luogo per uso domestico. **Esempi: oli vegetali, burro, lardo, zuccheri, miele, sale.**
- **Cibi processati:** cibi del gruppo 1, combinati in ricette con cibi del gruppo 2, con un limitato numero di ingredienti, spesso meno di 5. **Esempi: pane, pasta, formaggi, salumi, vegetali, carni e pesci in scatola, succhi e passate in bottiglia.**
- **Cibi ultra-processati:** alimenti e bevande industriali con molti o moltissimi ingredienti (fino a 30 e più), spesso con eccesso di zuccheri, sali, grassi e additivi vari, combinati in varie forme, idrogenati, idrolisati, esterificati o sottoposti ad altri trattamenti fisici e/o chimici. **Altri esempi sono le bevande gassate e zuccherate, i prodotti da forno preconfezionati, le creme spalmabili, i piatti preconfezionati, hamburger hot dogs e patatine fritte, e qui mi fermo perché la lista sarebbe troppo lunga. Tutti i cosiddetti cibi spazzatura appartengono a questo gruppo.**

**Vi sono ormai moltissimi studi che dimostrano come il consumo di cibi ultra-processati causi danno alla salute.** A titolo di esempio, in una coorte inglese di oltre 9000 neonati seguiti in media per oltre 10 anni (da 5 a 16), l'alto consumo di cibi ultra-processati era associato a un eccesso di adiposità, con tendenza all'obesità.[11] Notare che il primo cibo ultra-processato cui può essere esposto un individuo è la formula infantile (tra

20 e 30 ingredienti di varia derivazione), in sostituzione del latte materno; e non mancano certo prove scientifiche di un'associazione tra uso di formula e obesità, oltre ad altre malattie trasmissibili e non.[12] La cosa più preoccupante, comunque, è vedere come la frazione di cibi ultra-processati nella dieta possa aumentare rapidamente. Negli USA, per esempio, su un campione di quasi 34.000 bambini e adolescenti tra 2 e 19 anni, la percentuale di energia nella dieta giornaliera derivante da cibi ultra-processati è passata dal 61% al 67% tra il 1999 e il 2018.[13] Percentuali simili sono riportate da Canada e Gran Bretagna; leggermente inferiori, ma in rapida crescita, da molti paesi dell'Unione Europea.[14] Sono molte decine gli studi che mostrano i danni per la salute dei cibi ultra-processati in bambini, adolescenti, giovani e adulti, tanto che sono stati pubblicati anche articoli di revisione di questa ormai rilevante letteratura.[15] Come tutte le disgrazie, anche i cibi ultra-processati tendono a colpire i più poveri e vulnerabili. Nel campione USA già citato,[13] i bambini messi peggio sono i neri e gli ispanici, e l'aumento del consumo si può rilevare in tutto il mondo,[16] Africa sub-sahariana compresa.[17]

**Con queste prove scientifiche, se la classificazione NOVA fosse adottata per le etichette sul fronte della confezione, la maggior parte dei prodotti delle transnazionali che dominano il mercato mondiale avrebbe un grande bollino rosso.**

Forse è per evitare di fare questa fine che hanno rapidamente adottato il Nutri-Score. Se questo sarà adottato anche dalla Commissione Europea (ma probabilmente non dall'Italia, visto che la Commissione Europea non può obbligare gli stati membri in questo campo), Nestlé e compagnia avranno fatto bingo e potranno stare tranquille per alcuni lustri a venire. Anche perché non è difficile passare dai colori rosso e arancione ai due verdi, o almeno al giallo del Nutri-Score, con piccole modificazioni di tipo e quantità relativa degli ingredienti di un prodotto ultra-processato, che tale rimarrà. Ancora una volta la faranno franca. La saga avrà fine solo quando i governi decideranno di imporre regole ferree su produzione, prezzi (penalizzando e tassando bevande e alimenti ultra-processati) e marketing, soprattutto quello rivolto a bambini e adolescenti.

Adriano Cattaneo, epidemiologo, Trieste

## Bibliografia

1. [WHO/Fact sheets/Detail/Obesity and overweight](#)
2. Senthilingam M. Covid-19 has made the obesity epidemic worse, but failed to ignite enough action. BMJ 2021;372 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n411>
3. Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. Lancet 2011;378:804-14
4. Jones A, Neal B, Reeve B, et al. Front-of-pack nutrition labelling to promote healthier

- diets: current practice and opportunities to strengthen regulation worldwide. *BMJ Global Health* 2019;4:e001882
5. Egnell M, Ducrot P, Touvier M et al. Objective understanding of Nutri-Score Front-Of-Package nutrition label according to individual characteristics of subjects: comparisons with other format labels. *PLoS ONE* 2018;13(8):e0202095
  6. Dréano-Trécant L, Egnell M, Hercberg S, et al. Performance of the Front-of-Pack Nutrition Label Nutri-Score to Discriminate the Nutritional Quality of Foods Products: A Comparative Study across 8 European Countries. *Nutrients* 2020;12:1303
  7. Gómez-Donoso C, Martínez-González MÁ, Perez-Cornago A, et al. Association between the nutrient profile system underpinning the Nutri-Score front-of-pack nutrition label and mortality in the SUN project: a prospective cohort study. *Clin Nutr* 2021;40:1085-94
  8. [Etichette a semaforo, Nutri-Score e batteria: il punto della situazione. Il contributo di Paolo Fantozzi, accademico dei Georgofili.](#) *Il Fatto Alimentare*, 21.02.2020
  9. Monteiro CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutr* 2009;12:729-31
  10. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr* 2018;21:5-17
  11. Chang K, Khandpur N, Neri D, et al. Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort. *JAMA Pediatr* 2021;175:e211573
  12. McNeil ME, Labbok MH, Abrahams SW. What are the risks associated with formula feeding? A re-analysis and review. *Birth* 2010;37:50-8
  13. Wang L et al. Trends in consumption of ultraprocessed foods among US youths aged 2-19 years, 1999-2018. *JAMA* 2021;326:519-530
  14. Khandpur N, Neri DA, Monteiro CA, et al. Ultra-Processed Food Consumption among the Paediatric Population: An Overview and Call to Action from the European Childhood Obesity Group. *Ann Nutr Metab* 2020;76:109-13
  15. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients* 2020;12:1955
  16. Baker P, Machado P, Santos T, et al. Ultra-processed foods and the nutrition transition: global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. *Obes Rev* 2020;21:e13126
  17. Reardon T, Tschirley D, Liverpool-Tasiea LSO, et al. The processed food revolution in African food systems and the double burden of malnutrition. *Global Food Security* 2021;28:100466