

Troppi cibi ultra-processati aumentano il rischio di morte precoce: i dati allarmanti

Autore: Redazione

Data: 02 Maggio 2025



Attenzione a ciò che metti nel piatto: troppi alimenti ultra-processati possono compromettere seriamente la salute. A dirlo è uno studio internazionale pubblicato sull'[American Journal of Preventive Medicine](#), che sottolinea come il consumo eccessivo di questi prodotti aumenti il rischio di **morte precoce** fino al 14% nei Paesi con le maggiori percentuali di consumo.

Un'alimentazione sana resta il pilastro della salute

Una dieta equilibrata si basa sul consumo regolare di frutta, verdura, carne, pesce, uova e grassi salutari come [l'olio extravergine d'oliva](#). Tuttavia, molti alimenti comunemente presenti nei supermercati non apportano alcun valore nutrizionale reale. Si tratta di calorie vuote, spesso ricche di zuccheri, grassi saturi e additivi chimici, che aumentano il rischio di sviluppare malattie croniche e, nei casi più gravi, possono accorciare l'aspettativa di vita.

I cibi ultra-processati dominano le diete moderne

Secondo i ricercatori, **gli alimenti ultra-processati rappresentano oltre la metà dell'apporto calorico giornaliero in molti Paesi**. Questi prodotti vengono realizzati attraverso processi industriali complessi, utilizzando ingredienti trasformati e numerosi additivi. Si trattano di alimenti derivati da sostanze già lavorate, arricchiti con conservanti, coloranti e altri composti chimici.

Uno studio su scala globale: 8 Paesi analizzati

Per valutare l'impatto reale sulla mortalità, un gruppo di ricercatori ha analizzato i dati alimentari e i registri di mortalità di otto Paesi: **Australia, Brasile, Canada, Cile, Colombia, Messico, Regno Unito e Stati Uniti**.

Lo studio si è concentrato in particolare sulle morti avvenute tra i **30 e i 69 anni**, una fascia di età in cui il decesso viene considerato prematuro. **Carlos Augusto Monteiro**, professore emerito di nutrizione presso l'Università di San Paolo, ha spiegato che l'obiettivo era determinare in che misura **l'aumento del consumo di alimenti ultra-processati incida sul rischio di morte anticipata**.

Fino al 14% dei decessi legati a questi alimenti

I risultati sono inquietanti: **tra il 4% e il 14% delle morti premature** potrebbero essere evitabili, a seconda del livello di consumo di questi prodotti. Solo negli Stati Uniti, nel 2018, sono stati attribuiti **124.000 decessi prematuri alla dieta ricca di cibi ultra-processati**, secondo quanto affermato da Eduardo Augusto Fernandes Nilson della Fondazione Oswaldo Cruz di Rio de Janeiro.

Il rischio cresce anche nei Paesi a basso reddito

Anche se il fenomeno è più marcato nei Paesi ad alto reddito, i ricercatori evidenziano una crescita costante del consumo di alimenti ultra-processati anche in **Paesi a reddito medio e basso**, dove le abitudini alimentari stanno rapidamente cambiando.

Nonostante i dati siano molto significativi, lo studio non stabilisce una **relazione causale diretta**, ma evidenzia **una forte correlazione tra questi alimenti e il rischio di morte prematura**. Una connessione che, secondo gli esperti, dovrebbe bastare per rivedere le politiche nutrizionali a livello globale.

Paese	% apporto calorico da cibi ultra-processati	Decessi prematuri attribuibili
Stati Uniti	58%	124.000 (anno 2018)
Regno Unito	56%	Elevato
Brasile	30%	Moderato
Colombia	35%	Crescente

FAQ

Cosa sono esattamente i cibi ultra-processati?

Sono prodotti industriali creati da ingredienti raffinati, additivi e conservanti, spesso privi di valore nutrizionale.

Quali alimenti fanno parte di questa categoria?

Snack confezionati, bibite zuccherate, piatti pronti surgelati, cereali da colazione zuccherati, salumi industriali.

Come posso ridurre il consumo?

Scegli prodotti freschi, cucina in casa, leggi le etichette e limita i cibi con più di cinque ingredienti artificiali.

Sono più dannosi per i bambini?

Sì, perché influiscono sullo sviluppo e aumentano il rischio di obesità infantile e disturbi metabolici.

Esiste un'alternativa sana?

Sì, una [dieta mediterranea](#) equilibrata, basata su cibi freschi, legumi, frutta secca e olio d'oliva è raccomandata.

Foto da [DepositPhotos](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/troppi-cibi-ultra-processati-rischio-morte-precoce/>

Generato il 15/05/2025