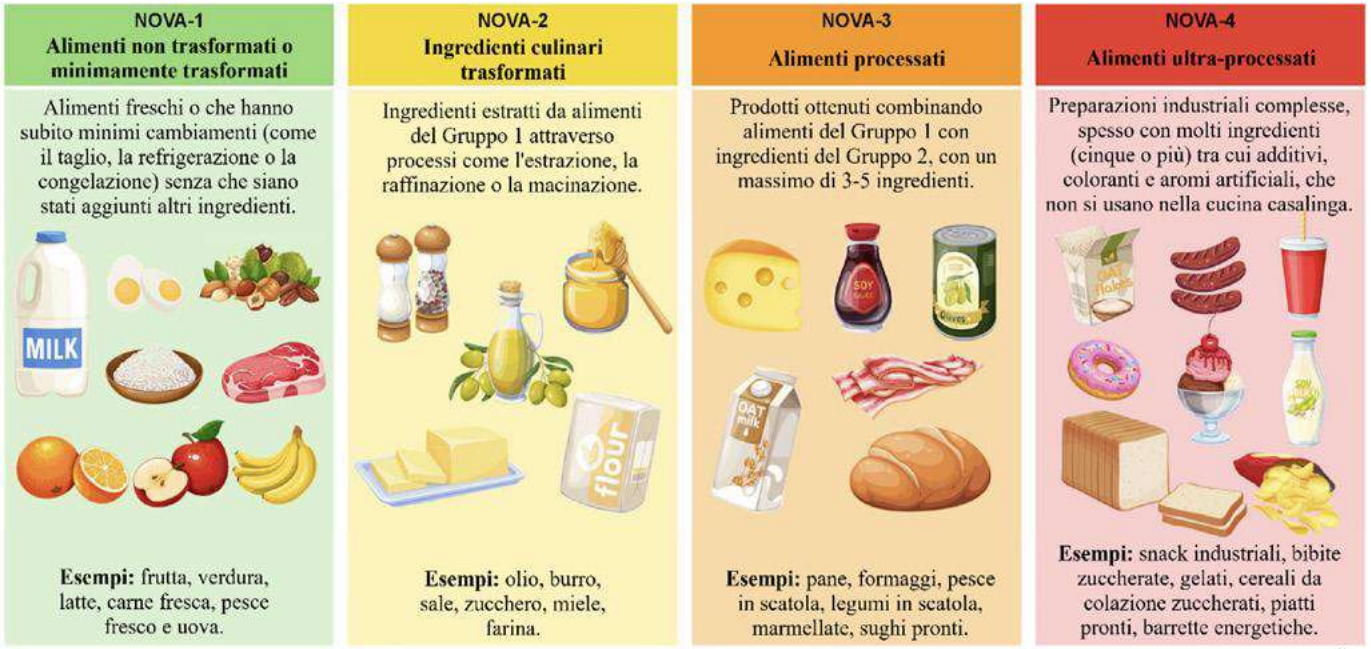
BRA POLLENZO 7 NOVEMBRE 2026

Cibi Ultra-Processati
Possiamo difenderci? conoscenze, app, e altro

Rita Tanas
Pediatra Endocrinologa Ferrara

The Lancet paper Series on Ultra-Processed Foods

Impatto sulla salute pubblica
Dinamiche socioeconomiche
Soluzioni politiche efficaci
Influenza dell'industria alimentare



https://acp.it/it/2026/02/lancet-e-i-cibi-ultra-processati-la-salute-soprattutto-quella-dei-bambini-prima-del-profitto.html

Lancet. November, 2025.

1. Monteiro CA, et al. Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence.
2. Scrinis G, et al. Policies to halt and reverse the rise in ultra-processed food production, marketing, and consumption.
3. Baker P, et al. Towards unified global action on ultra-processed foods: understanding commercial determinants, countering corporate power, and mobilising a public health response.
4. Matji JN, et al. Protecting children from ultra-processed foods.

Possiamo difenderci?
Possiamo difendere i bambini?

Bambini e UPF

Child Nutrition Report 2025 UNICEF "Feeding Profit: How Food Environments are Failing Children".

I bambini sono più vulnerabili:

L'**epigenetica** insegna che infanzia/adolescenza sono periodi in cui un'alimentazione di scarsa qualità ha conseguenze più profonde per la salute.

Abitudini maturate nell'infanzia ed **esposizione ripetuta** condizionano le preferenze a vita.

Campagne di marketing sono più deleterie sui bambini, per ridotte abilità cognitive e capacità di riconoscere le intenzioni persuasive.

Influencer e integrazioni di gioco hanno reso incerti i confini tra gioco e pubblicità.

I genitori dicono che è *impossibile evitare gli UPF*

Per disponibilità e marketing ovunque

(casa, scuola e luoghi di gioco e attività sportive).

Per difenderci dobbiamo mettere Health Before Profit

Le politiche attuali, focalizzate sulla **riduzione degli alimenti con alto contenuto di grassi, zuccheri e sale (*HFSS)*** sono state insufficienti.

Per favorire il consumo di cibi salutari è necessario cambiare il focus

da HFSS
agli UPF nel loro insieme

e porre obblighi di legge.

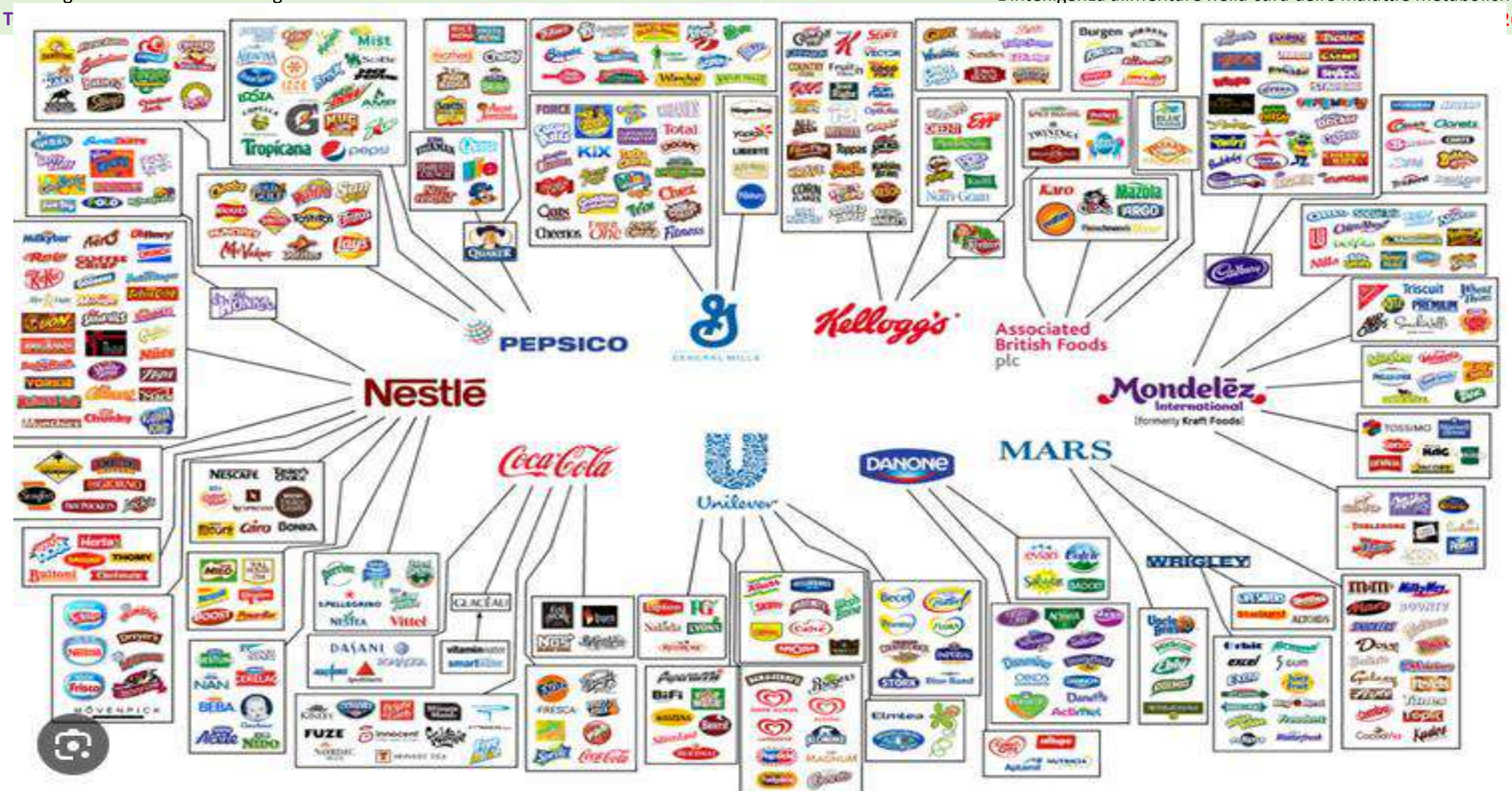


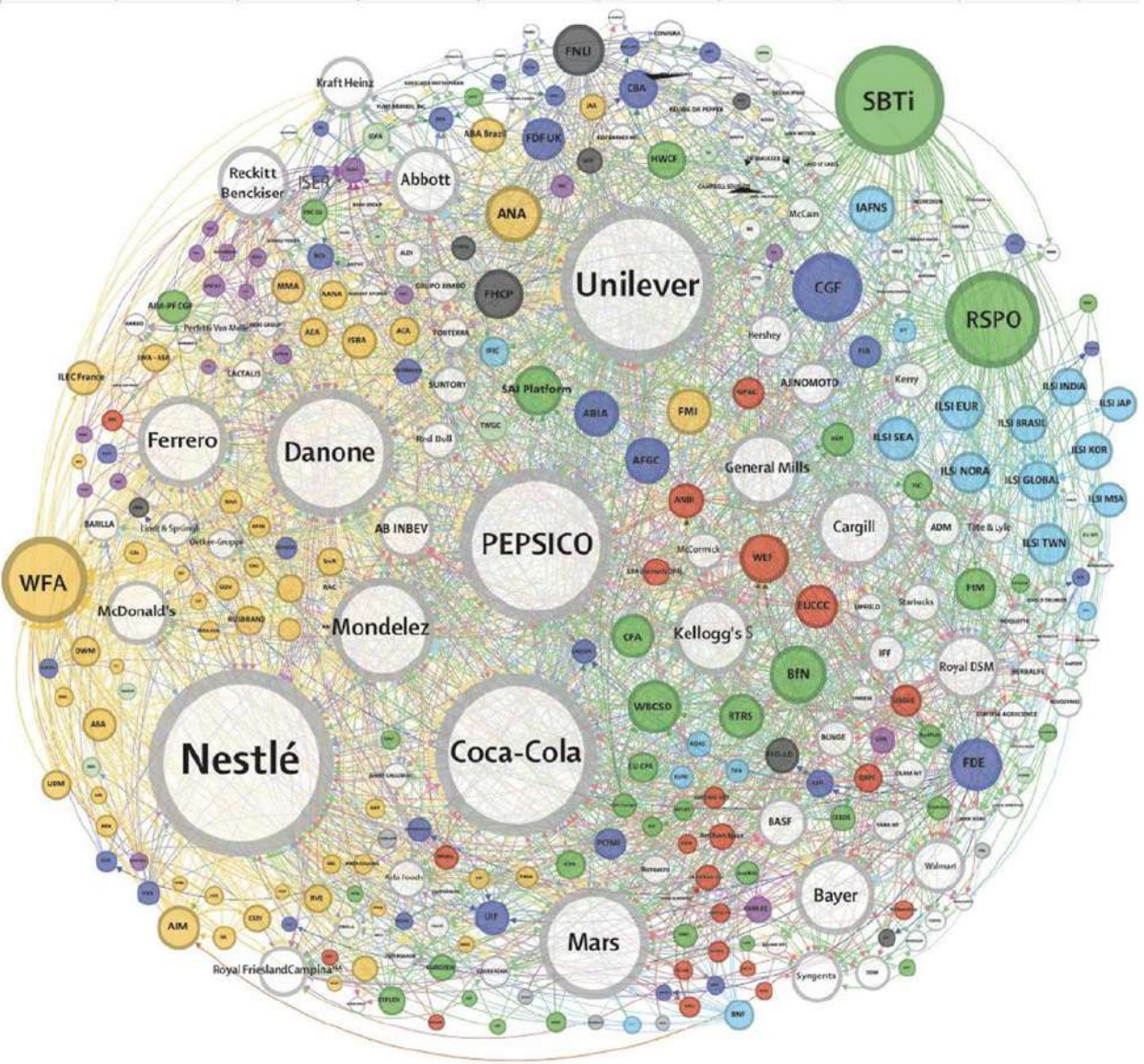
Ostacoli: la forte influenza dell'industria alimentare

Il principale è il potere economico e politico dell'industria degli UPF, come per il tabacco. L'elevata redditività degli UPF ne incentiva la produzione.

L'aumento del consumo di UPF non è dovuto a scarsa "buona-volontà" del consumatore, ma è **il risultato di un modello di business, che ha ristrutturato i sistemi alimentari per massimizzare i profitti**.

Le multinazionali degli UPF detengono il controllo della produzione alimentare globale e si espandono aggressivamente **nei Paesi a basso/medio reddito**, che non hanno leggi di protezione o non riescono a farle rispettare.


PEPSICO
Kellogg's
Associated British Foods plc
Nestlé
Mondelēz International
Coca-Cola
Unilever
DANONE
MARS
WRIGLEY



Le Multinazionali degli UPF (cerchi bianchi) hanno una rete,

che le rende potenti,

Connessioni con:

- **Associazioni imprenditoriali,**
- **Branding/pubblicità,**
- **Produttori alimentari,**
- **Società agro-alimentari,**
- **Società scientifiche di nutrizione infantile, finanziate dall'industria.**

Towards unified global action on UPF: understanding commercial determinants, countering corporate power, and mobilising a public health response.
Baker P et al. Lancet 2025.

Strategie di potere delle Multinazionali

Finanziamenti diretti ai partiti per influenzare i legislatori
Infiltrazione nel governo di ex dirigenti aziendali con incarichi statali.
Contenzioso legale, per presunte violazioni di leggi commerciali, diritti di proprietà intellettuale o costituzionali (in Messico 50 contenziosi contro le etichette).

Promozione di iniziative (confronto fra esperti, tavola rotonda sulla sostenibilità) per dare **un'immagine positiva e presentarsi come soluzione, piuttosto che causa del problema** e "depoliticizzare" i problemi alimentari, enfatizzando la responsabilità personale, ovvero

Spostamento del dibattito
health/green-washing

Etichette per **convincere che il prodotto migliorerà la salute di persone/ambiente,** con fortificazioni, riformulazioni o packaging ecologico, confondendo i consumatori sui danni, dando la colpa ai singoli, creando incertezza.

Soluzioni politiche proposte: «Coinvolgere tutti»



Per Cambiare le abitudini della popolazione, che finora hanno favorito UPF, occorrono

- **Etichette obbligatorie e chiare sul fronte della confezione**,
- **Divieto di inserire dichiarazioni salutistiche**.
- **Restrizioni al marketing sul marchio**, **in tutti i media**, specialmente nelle **fasce orarie protette per i bambini**.
- **Restrizioni alla vendita** soprattutto nei pressi di **scuole, ospedali, servizi pubblici**.
- **Tasse** da usare per ridurre i costi degli alimenti salutari, per famiglie a basso reddito.
- **Spostamento degli incentivi economici** dalle materie prime per UPF (mais, soia, zucchero) alla produzione locale.
- **Sostegno all'agricoltura locale**, **cucine e cooperative**. **Promozione e disponibilità di vendita di alimenti sani**
- **Riformulazione delle regole del commercio internazionale,** per ridurre le sfide legali.
- **Adozione di politiche ambientali** (Plastic Tax e regole sul consumo di acqua). Divieto di **deforestazione**. Definanziamento di monoculture industriali

Rispetto delle Disposizioni varate.

Raccomandazioni:

Creare una risposta globale per contrastare il potere dell'industria.

Sono fondamentali le Reti internazionali, le LG, Raccomandazione OMS, Organizzazioni civili (associazioni dei consumatori, società scientifiche e organiz. giovanili) nel sostenere, varare e mantenere queste politiche.

Se tutti convergono sullo stesso obiettivo diventano più efficaci!

JC Vestre, Ministro della Salute, Norvegia* e *Anna Taylor, Direttrice della Food Foundation:

Ogni stato che vara una nuova regolamentazione, favorisce normative in altri paesi, creando un precedente nella lotta per il benessere umano e planetario.

Uno sguardo all'impegno attuale in vari Paesi

Prove di contrasto attive: la Sugar Tax

La **Sugar Tax** con Aliquota **≥ 20%,** raccomandata dall'OMS**, che riduce del 24% consumo SSB, già applicata in oltre 100 Paesi,** nella Regione Europea solo **10/ 53** (19%):

Belgio, Finlandia, Francia, Ungheria, Irlanda, Lettonia, Monaco, Norvegia, Portogallo e UK

(Ufficio europeo dell'OMS per la Prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili *European Journal of Public Health*)

L'aumento di prezzo spinge

- **i produttori a modificare le ricette**
- **i consumatori a scegliere cosa acquistano.**

Funziona se associata a "Educazione": non solo tasse!

- ▲ **Offerta di cibo sano a Scuola**
- ▲ **Informazioni sull'Alimetazione salutare,**
- ▼ **Pubblicità sul Cibo non salutare**

Mexico's Soda Tax as a Public Health Lever: A Case Study on Tackling Obesity and Diabetes through Fiscal Policy. M Ashraf et al. 2026

Nel 2014 il Messico ha introdotto un'accisa di 1 pesos/l sulle SSB

Risultato Riduzione degli acquisti – 6% nel I° anno;

– 10% nel II° (– 17% se basso reddito).

Gli effetti su Obesità e del DM2 devono ancora essere valutati.

Brazil's health tax at a crossroads: safeguarding the constitutional victory against UPF. Neves FS, et al. Lancet 2026

Nel 2023 la riforma fiscale ha approvato una tassa sui cibi dannosi alla salute. Sebbene esperti e organizzazioni civili chiedessero l'inclusione di tanti **UPF**, **la riforma si è ristretta a SSB e alcool.**

Nel 2024 è cercato di ridurre l'aliquota al 2%, svuotandola di senso, tentativo sconfitto con la **mobilitazione di organizzazioni civili e accademiche**. (legge n. 108/2024),

Sugar Tax a un bivio:

Sostenerla consoliderebbe l'impegno per la salute pubblica,

la sua riduzione vanificherebbe la politica di salute.

Italia Sugar Tax

In Italia è stata inserita nella legge di bilancio 2019, l'attivazione è stata sempre rimandata, nel 2025 per la 7° volta, di 1 anno (anziché di 6 mesi), ridotta del 50% (!) e accorpata alla Plastic Tax

Bocciata anche la proposta di **aliquote proporzionali alla % di zuccheri,** da 2 a 18 cent/l

Una simulazione degli effetti parla di

- un'entrata fiscale che potrebbe arrivare a **€ 200 milioni/anno.**
- una riduzione del **DMFT** (denti permanenti cariati otturati o mancanti) e un **risparmio di costi**, sanitari e non, di **€ 39 milioni nel 2025-2034**, soprattutto a Sud.

Produttori e distributori temono calo dei ricavi
aumento degli adempimenti burocratici…
minacciano di ridurre i posti di lavoro.

Altre Prove di contrasto in via d'attivazione "Best Buy Policy"

Riduzione della pubblicità: Norvegia

Tra i primi paesi dell'OMS Regione Europea, la Norvegia ha ridotto il marketing sui bambini.

Uno studio (Oslo 2021) rilevava che 8/10 pubblicità per bambini promuovono cibo non-sano.

Ottobre 2025 vara normative che vietano la pubblicità anche digitale di alimenti e bevande non salutari <18 anni, in base al **profilo nutrizionale OMS 2023** che distingue **10 categorie**:

1–5 vietate (cioccolato e prodotti dolciari a base di zucchero, torte e prodotti da forno, snack, gelati e bevande analcoliche).

6–10 soggette a limitazioni, se superano **i limiti per zuccheri aggiunti, grassi saturi, sale o calorie** (succhi, bevande a base di latte, cereali per la colazione, prodotti a base di yogurt e fast food).

La nuova legge si basa sull'**autoregolamentazione**, ma prevede **controlli e penalità**.

L'allineamento di Politica e Organizzazioni civili (**associazioni dei consumatori, società oncologiche e organizzazioni giovanili)** ha generato un ampio sostegno.

Un sondaggio 2025 mostra che **3/4 Norvegesi sono favorevoli**. L'87% ha dichiarato che bambini e adolescenti sono influenzati dalla pubblicità di prodotti poco salutari.

Riduzione della Pubblicità: Svizzera

l'**Ufficio Federale Sicurezza Alimentare e Veterinaria (**USAV) dopo aver discusso coi rappresentanti dell'industria alimentare e pubblicitaria la riduzione della pubblicità di alimenti destinati ai bambini, in base al **profilo nutrizionale dell'OMS Europa (2023).**

17.12.2025 ha definito i **requisiti per un'autoregolamentazione efficace, nell'intero settore e su tutti i canali pubblicitari, con cui i bambini possono essere raggiunti** (TV, Internet, social media, giochi online e manifesti vicino a scuole e aree di gioco).

La Confederazione controllerà e imporra sanzioni.

Riduzione della Pubblicità: Gran Bretagna Redazione ANSA

La crociata contro il 'junk food' era già stata avviata negli anni scorsi dal governo di Boris Johnson. **L'industria pubblicitaria britannica aveva già iniziato ad aderire volontariamente alle nuove linee guida dallo scorso ottobre, per adeguarsi ai requisiti previsti.**

5.1.2026 GB vara **il divieto di pubblicità per il 'junk food'** (prima delle h 21) e delle promozioni online di 13 categorie di prodotti ad **alto contenuto di grassi, zuccheri e sale** (bibite, snack, surgelati e dolciumi, sulla base di un sistema di punteggio nutrizionale).

L'Advertising Standards Authority controllerà il rispetto delle norme.

Norme simili in Svezia, Portogallo, Belgio, Germania

Altre Prove di contrasto in via d'attivazione:

La Legge Cilena Food Labelling and Advertising Law (FLAL)

The impact of Chile's multipronged food labelling and advertising law on early childhood excessweight: a cohort difference-in-differences study. Paraje G et al 11.6.2026

Cile 2016: etichette obbligatorie, restrizioni alla pubblicità e regolamenti per le mense scolastiche

Studio 2026 sui dati di **bambini di 4-6 anni** seguiti nel 2012-17:
2012-13 Gruppo controllo, **321.597 G Studio**

Risultati Riduzioni significative del sovrappeso (BMIzs >1)
dopo 6 mesi F -1,9 M -2,2%; dopo 18 mesi F -2,9 e M -2,4%.

Unhealthy Food Television Advertising and BodyWeight in Mexican Children. Alexis Alonso-Bastida, et al JAMA 2026

in Messico **un modello di simulazione,**

da un'indagine nazionale del 2022-23, su **2834 adolescenti (età 10-17 anni**, tempo TV medio **100'/g,** esposizione alla **pubblicità di alimenti non salutari** media **2,8'/g**)

calcola che

l'eliminazione della pubblicità potrebbe ridurre 47 kcal/g ed 1,2 kg peso/anno.

Prevalenza dell'obesità - 8,3%,

ovvero 271.000 casi in Messico e circa 350.000 in Italia,

se non aumenta il marketing digitale.

E In Italia? Consumo di UPF Di Veroli 2026, Ruggiero et al 2025

Il Confronto su **2.603 adulti in 2005-06 e 882 adulti in 2018-20**.

La qualità della dieta **negli ultimi 15 anni** è in declino per

- **Tendenza a criminalizzare i carboidrati**
- **Consumo di alimenti voluttuari (snack dolci e salati, vino e birra)**
- **Raddoppio del consumo di UPF dal 12% al 23%**

1629 persone (F 80%, età media 42a) (Nord 23.4%, Centro 40.4% e Sud Italia 36.2%). **sottoposte a questionari NOVA FOOD FREQUENCY e Medi-Lite**

il consumo di UPF* nel 2021-25 era del 20% delle calorie totali

***biscotti (15%), cioccolato (11%), pane (10%), pizza e focacce (5%), bevande (5%).**

con un'associazione inversa fra Dieta Mediterranea e UPF

Il consumo è maggiore in bambini e giovani (≤ 40 anni), single, a nord

Di Veroli JN, et al. The 15-year trend in adherence to dietary recommendations and ultra-processed food consumption in Italy. Front. Nutr. 2026

Food advertising during children's TV programmes in Italy

Gallus S, et al. Public Health Nutr. 2021

Su 180 ore di programmi 2016-7 (3 mesi se visione di 2h/die)

- **810 spot pubblicitari nei programmi per bambini (4,5 /ora, 1/12').**
- **11% sul cibo (85% su cibo non salutare).**



Di Verdi JN, et al. The 15-year trend in adherence to dietary recommendations and ultra-processed food consumption in Italy. Front. Nutr. 2026

Il problema degli UPF è la velocità di ingestione e la sazietà

Sara Mambrini Nutrizionista Auxologico Milano.

Uno studio ha dimostrato che a parità di macronutrienti i soggetti che si alimentano con UPF assumano spontaneamente **500 calorie /die** (**Hall et al 2019**).
La loro struttura **«soft textura»**, ottenuta tramite vari meccanismi***,**
consente una **velocità di ingestione superiore del 55%** (Peptide YY, principale ormone intestinale della sazietà, richiede circa 20 minuti per raggiungere livelli efficaci).

***«matrice soft»:**

riduzione granulometrica: macinazione ultrafine degli amidi.
espansione per estrusione crea una struttura alveolata, che collassa sotto pressione masticatoria.
emulsionanti (lecitina di sodio mono e di gliceridi) modificano la struttura lipidica rendendola più dispersa e morbida.
idrocolloidi (xantano, carragenina, pectina modificata) aumentano la viscosità, senza aumentare la resistenza meccanica.



Le App per mangiar sano (4/2026)

Yuka – Estremamente popolare, valuta i prodotti da 0 a 100 evidenzia se un alimento contiene ingredienti o additivi a rischio. Nata in Francia è la capostipite con un database sterminato >1,5 milioni di prodotti. Fornisce il contenuto di sale, fibre, grassi e additivi, segnala la qualità (verde - arancione –rosso), suggerisce prodotti simili, più salutari.

Edo – personalizza le scelte, sviluppata in collaborazione con **l'Università di Bologna**, ha un sistema di valutazione da 0 a 10. È personalizzabile alle esigenze di vegetariani, vegani, allergici …

Nuna –, sviluppata con la collaborazione con **l'Università di Firenze,** rapporta gli alimenti alla piramide alimentare e fornisce un punteggio per DM. Può essere personalizzata**.**

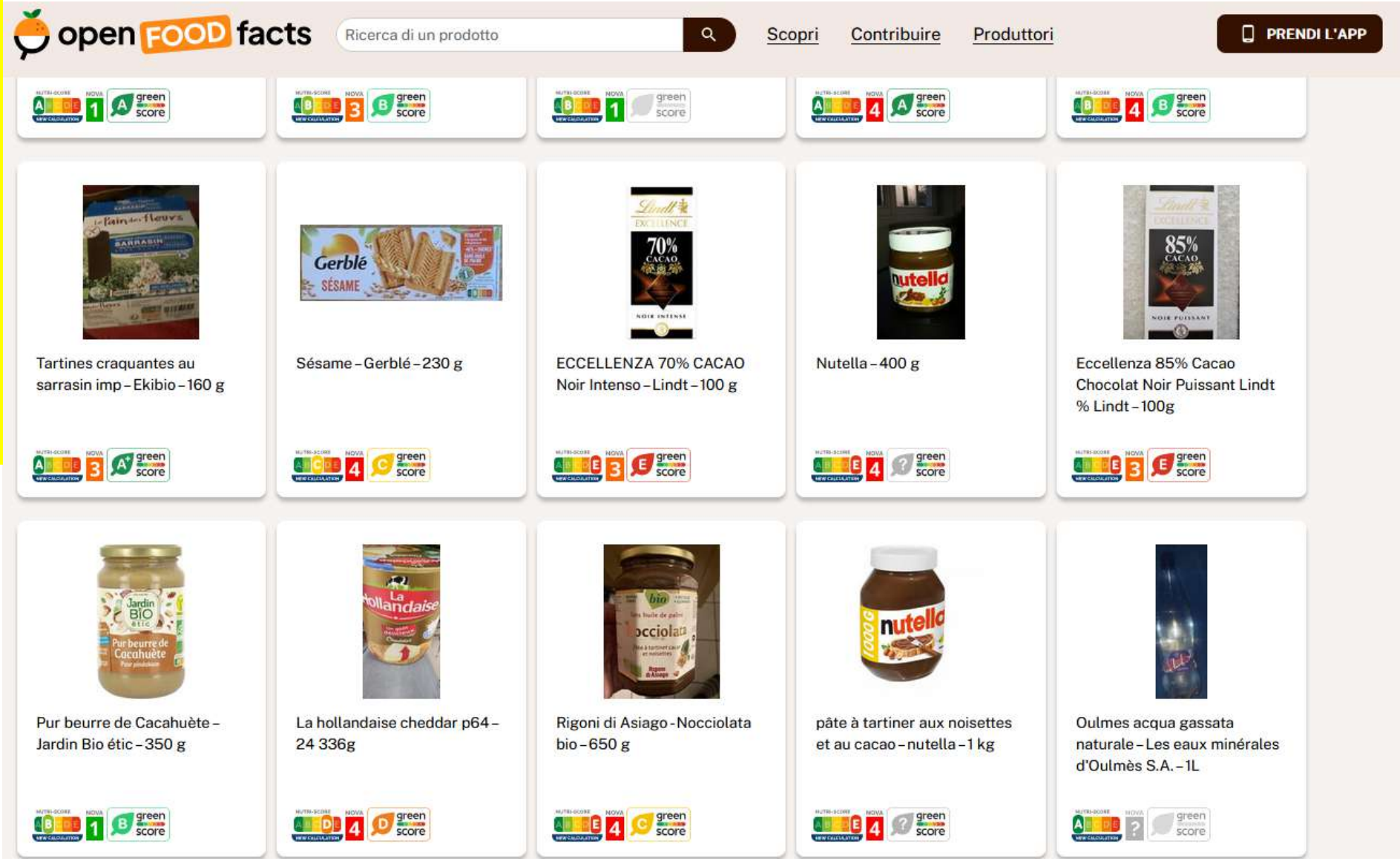
Food-advisor – permette piani alimentari personalizzati e valutazione della qualità. È una specie di diario alimentare, che aiuta a gestire la propria alimentazione, ha uno scanner che valuta la qualità dei prodotti dei supermercati.

Open Food Facts

classificazioni dei prodotti in base a **preparazione e ingredienti.**

scansionare i codici a barre o le liste degli ingredienti

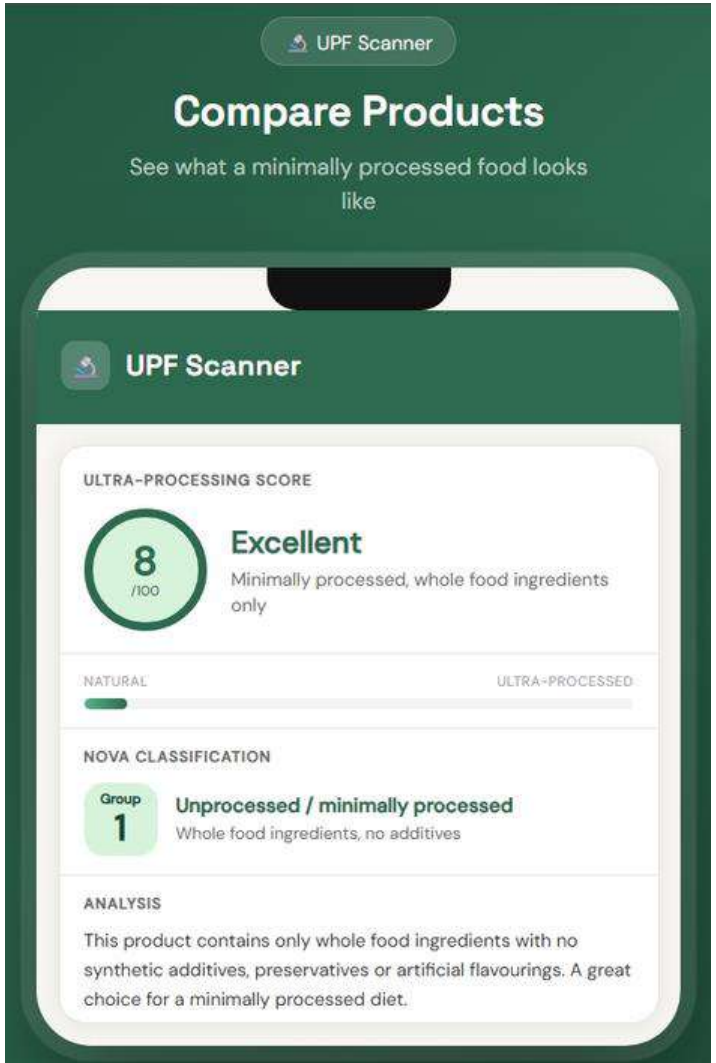
Non ho informazioni sufficienti sulla preparazione

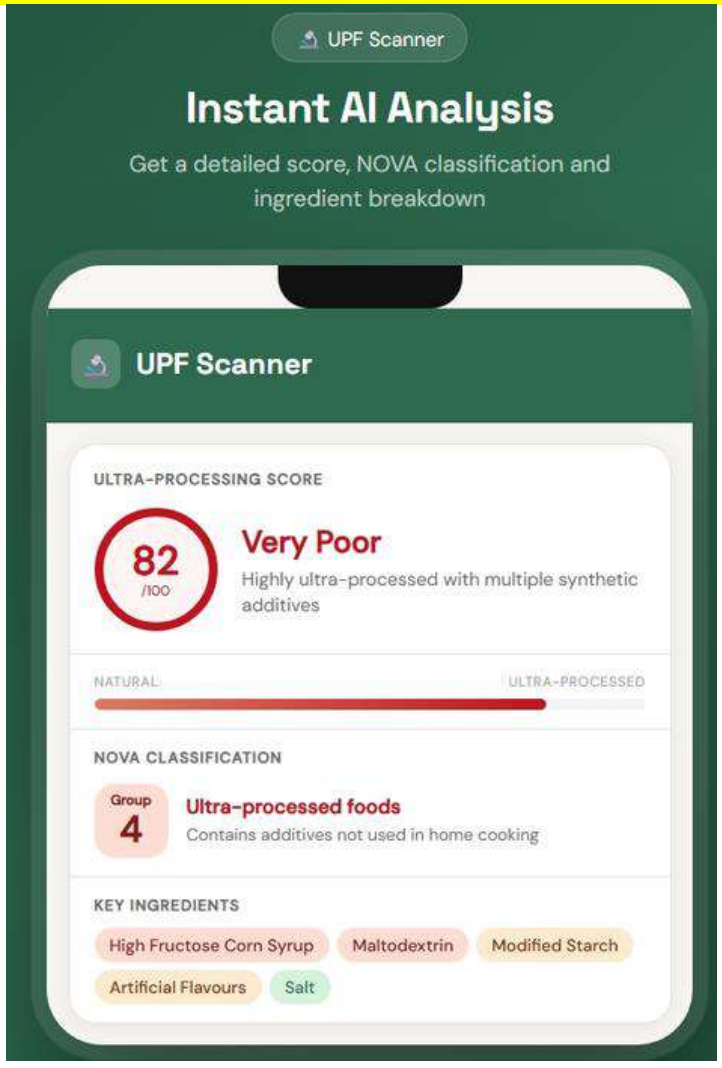


UPF Scanner (6/2026) utilizza AI avanzata

per analizzare dalle etichette la classe NOVA di un prodotto alimentare.





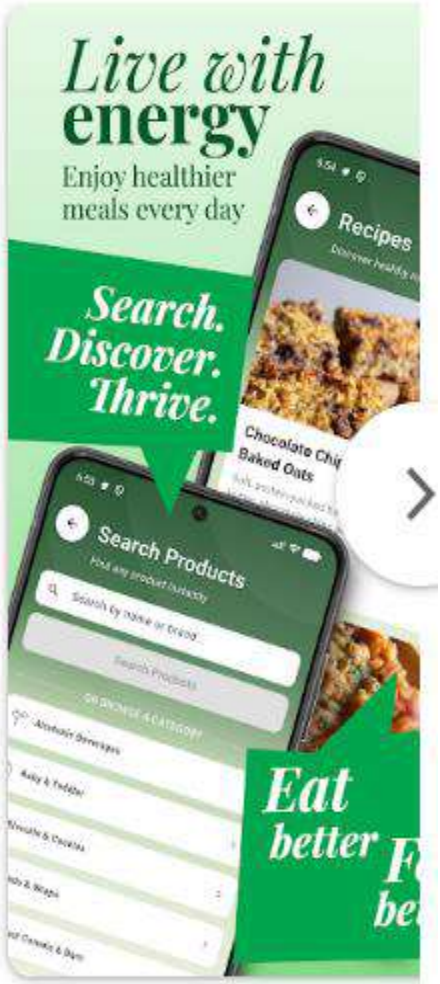


Nomi messaggio di allarme immediato rosso





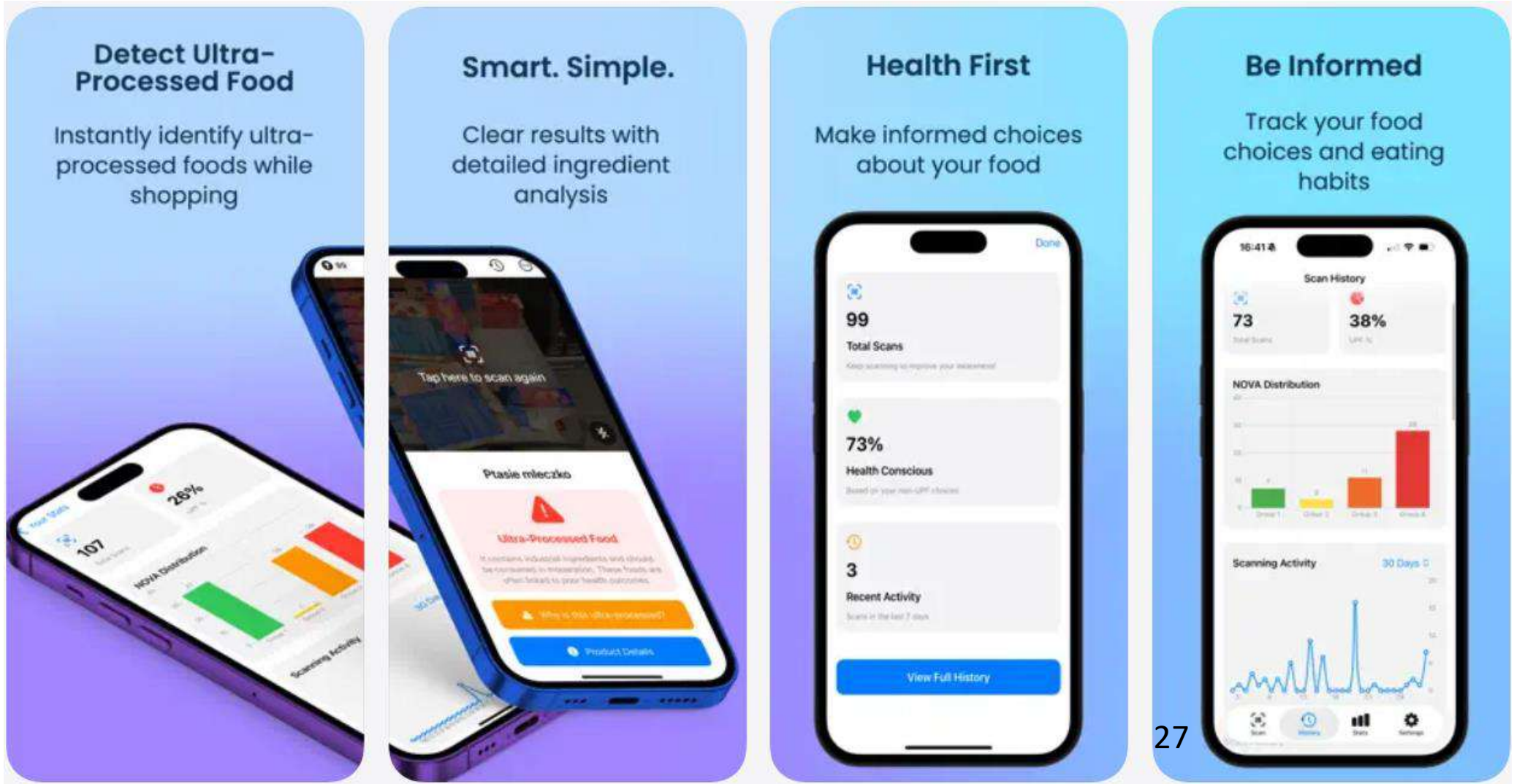




UPF Detector - NOVA Scanner

Salute e benessere

Gratis · Acquisti in-app



sistema di scansione basato anche sull'AI per analizzare la lista degli ingredienti (anche tramite foto) e individuare additivi, amidi modificati o dolcificanti sintetici.



Gyorgy Scrinis and Carlos Monteiro 2022
From ultra-processed foods to ultra-processed dietary patterns.

Alcuni ricercatori sostengono che la classificazione NOVA sia troppo generica per guidare la sanità pubblica e dovremmo tornare agli ingredienti degli alimenti.

I cibi UPF non sono un problema, se consumati occasionalmente e quelli non-UP possono proteggerci dai danni.

C'è una forte correlazione tra modello alimentare UP e scarsa qualità nutrizionale della dieta.

Anche se alcuni UPF possono avere un profilo nutrizionale migliore, ma questo non è rilevante se l'UPF diventa il modello alimentare della popolazione.

Le aziende unificano i loro prodotti nella distribuzione, commercializzazione con strategie di mercato, tecnico-scientifiche e politiche sofisticate per legittimare l'insieme dei loro prodotti

Tutti gli UPF si associano ad impatti negativi sulla salute, giustificando politiche per ridurne il consumo.

Brazil's oltre la sugar tax

Nel 2014 il Ministero della Salute del **Brasile** ha pubblicato nuove **Linee-Guida.**
Carlos Monteiro, coordinatore, raccomanda

«Regola d'Oro»

Preferisci sempre agli UPF
cibi naturali o
minimamente trasformati
e piatti preparati al momento!

Più cauti i Ricercatori Italiani

- **Evita la dicotomia cibo "industriale/cattivo" cibo "casalingo/buono".** Torniamo a limitare cibi ad alta densità energetica poveri di nutrienti.
- **Aumenta il consumo di frutta, verdura, legumi, cereali integrali**.
- **Evita prescrizioni impraticabili** per ***povertà di tempo o denaro***.
- **Insegna porzioni, calorie e bilancio di macro/micronutrienti** (Dieta Mediterranea**.**

e i Ricercatori della Pediatria?

Ultra-Processed Food, Reward System and Childhood Obesity.

Calcaterra V, et al. 2026

- **Etichettatura chiara front page**
- **Eliminazione di UPF nelle scuole e nei distributori dei pressi**
- **Percorsi educativi per la comunità (lezioni e laboratori pratici)**
- **Finanziamento alle famiglie per il cibo salutare**
- **Controllo della pubblicità per i bambini**

e i MMG e PdF?

Alimentazione sostenibile e cambiamento climatico: abitudini, ostacoli e interventi per un cambiamento. G Toffol et al Pediatria 3;2026

866 pediatri nel 2025 fanno un questionario di 20 items, sull'aderenza alla D. Mediterranea

28% degli intervistati ritiene di mangiare in modo sano e sostenibile!!!

N=866		Aderenza alla Dieta Mediterranea		
		bassa N (%)	media N (%)	alta N (%)
Genere	femmina	242 (35,3)	253 (36,9)	190 (27,7)
	maschio	62 (34,8)	60 (33,7)	56 (31,4)

48% aderisce alle raccomandazioni per frutta, (44% verdura e 39% legumi).

Ostacoli al cambiamento**		
Mancanza di tempo (per comprare, cucinare...)	447	51,6
Aumento dei costi	365	42,1
Mancanza di offerta adeguata nei luoghi in cui faccio la spesa o consumo i pasti	276	31,9
Non ci sono fattori che mi impediscono di adottare i cambiamenti descritti sopra	228	26,3
Mancanza di informazioni su come farlo	192	22,2
Non sono convinto della necessità di modificare le mie abitudini	32	3,7
Altro	11	1,3

Promuovere formazione per tutti i sanitari e gli educatori

Perché possano svolgere il loro ruolo chiave nell'aiutare persone e famiglie **a orientarsi nelle scelte**.

Possiamo educare i genitori sull'impatto sulla salute e sulle tattiche delle aziende, e spiegare che **la forte preferenza dei bambini per UPF non è un fallimento genitoriale:** sono progettati per essere iper-palatabili.

Possiamo fornire consigli facili su come identificarli e come preparare pasti semplici a casa.

Possiamo contrastare **la convinzione che sia meglio nutrire i più piccoli con alimenti industriali sicuri e fatti apposta per loro**, e incoraggiare alimenti fatti in casa adatti all'età, più economici e nutrienti.

Pur riconoscendo che il cibo pronto è spesso inevitabile, lavorando in sinergia in ogni contesto, possiamo sostenere piccoli obiettivi (non acquistare SSB per una settimana) e stabilire dei limiti.

Possiamo educare le persone e le famiglie a

Non avere UPF in casa e non andare a mangiare nei fast food (restrizione implicita):

è più facile che dire «no» con questi cibi davanti (restrizione esplicita).

Home-message Educare tutti e soparattutto le Famiglie a ridurre l'assunzione di UPF: … *è più facile di quanto si pensi!*

Whole Family HEALTHCARE
Natural & Integrative Medicine

- **Sostituisci le bevande zuccherate con l'acqua** Prova alternative: acqua naturale, frizzante o aromatizzata. Tieni a portata di mano una bottiglia riutilizzabile.
- **Pianifica e prepara i tuoi pasti**. Prova a cucinare, a lavare e tagliare frutta/verdura **in anticipo**. Avere opzioni sane pronte rende più facile la gestione.
- **Tieni a portata di mano snack integrali** fatti con nutrienti naturalmente sazianti (frutta secca semi, frutta fresca, verdure, hummus o cracker integrali) da sostituire agli UPF.
- **Procedi per gradini** Inizia eliminando 1-2 UPF. Quando ti sarai abituato fai un altro passo.
- **Prepara versioni casalinghe di alimenti poco-trasformati**, condimenti o salse da ingredienti freschi.
- **Scegli i cereali integrali**, che mantengono fibre, vitamine e minerali.

Occorre

una risposta unificata, un impegno collettivo forte,

per garantire

la SALUTE prima del PROFITTO.

(Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell' Adolescenza 1989)

Grazie

tanas.rita@gmail.com