

CORRIERE SALUTE

L'editoriale

Se il Servizio Sanitario non fosse universale

di **Luigi Ripamonti**

Riportiamo il racconto di una conoscente che attualmente vive e lavora in California per una delle più grandi aziende della Silicon Valley, e pertanto gode di una copertura assicurativa sanitaria di tutto rispetto. «Sono arrivata all'ER (Emergency Room), dopo 17 giorni in cui mio figlio vomitava e dopo diverse visite mediche durante le quali mi dicevano che probabilmente aveva solo un virus. Ma dopo tre chili persi non ne ero più molto convinta. All'ER gli hanno fatto degli esami, una flebo e una visita. È capitato poi che nello stesso momento, erano ormai le 2 di notte, stesse male anche il secondo figlio. E così hanno dovuto visitare anche lui. Il tutto mi è costato 5.912 dollari (l'assicurazione ha coperto gli altri 55 mila della parcella). Peggio è andata a persone che, in altra occasione, ho visto piangere perché non potevano permettersi una trasfusione (5 mila dollari) che la loro assicurazione non copriva. La mia invece sì, e così ho potuto farla pagando 390 dollari. Ancora peggio è andata a un manager di una bigtech (ma proprio big) che per curare il cancro del figlio ha dovuto fare crowdfunding». Crowdfunding, cioè una colletta. Chi fa parte della generazione dei boomer ricorderà che un tempo non era così strano leggere di appelli per raccogliere soldi per cure o interventi all'estero. Accade ancora, ma è percepito come meno «normale». Questo perché ci siamo «abituati bene» a partire dal 1978, anno in cui è stata varata la riforma che ci ha messo a disposizione un Servizio Sanitario Nazionale universalistico. Così come, per ora, non è ancora consueto sentire parlare di «debito medico» in Italia, che invece è un problema comune negli Stati Uniti. Secondo quanto riportato dal sito Healthy System Tracker, un'analisi condotta nel 2021, ha rilevato che il 23% degli adulti negli Usa aveva debiti medici. Questo dato è simile a quello ottenuto dal KFF Health Care Debt Survey che ha riscontrato che il 24% degli adulti aveva una o più fatture mediche o dentali scadute o che non erano in grado di pagare. L'indagine KFF ha anche rilevato che il 41% degli adulti ha debiti legati alle cure mediche.

continua a pagina **60**

ILLUSTRAZIONE A CURA DI ALBERTO RUGGERI

I rischi da abuso di cibi ultraprocessati

Fino ad oggi gli studiosi si erano concentrati ad analizzare soprattutto le possibili associazioni tra il consumo di questo tipo di alimenti e l'incidenza di singole malattie croniche. Ora emerge che è possibile svilupparne più d'una insieme.

di **Anna Fregonara**

Si chiamano *ultra processati* o *ultra lavorati* e piacciono perché sono appaganti, comodi ed economici. «Ne sono un esempio gli irresistibili snack dolci e salati, i piatti pronti preconfezionati a lunga conservazione, le bevande zuccherate o gassate. Si definiscono ultra lavorati perché il processo di trasformazione degli alimenti sottrae o aggiunge nutrienti o altre sostanze, modifica la struttura, raffina, fonde, modella, ricombina sino a ottenere il prodotto che arriva sulle nostre tavole», esordisce Sabina Sieri, epidemiologa e direttore della Struttura Com-

plexa di Epidemiologia e Prevenzione della Fondazione Irccs Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Come riporta la letteratura scientifica, il 50%-60% dell'apporto energetico giornaliero in alcuni Paesi ad alto reddito proviene da questi cibi al posto di piatti preparati al momento. E i Paesi a medio e basso reddito ne starebbero seguendo l'esempio.

«La trasformazione degli alimenti per renderli commestibili e conservabili è antica come la nostra civiltà e ha permesso ai nostri antenati di sopravvivere a periodi di carenza di cibo: basti pensare alle olive, che senza dea-

marizzazione non sarebbero commestibili, o alla produzione di formaggi e salumi che permette di conservare in sicurezza alimenti velocemente deperibili», dice Sieri. «Alcune trasformazioni, come la fermentazione microbica del latte per la produzione di yogurt o kefir o la lievitazione degli sfarinati, possono anche migliorare le caratteristiche nutrizionali degli alimenti».

Quindi, parlando di cibi ultra processati, bisogna subito sgomberare il campo da generalizzazioni e concentrarsi sui dati disponibili.

continua alla pagina seguente

Dossier

Gli strumenti
Serve maggiore
informazione
su ciò che si mangia

L'aumento di persone con patologie multiple riflette innanzitutto l'invecchiamento della popolazione. «Non solo, riflette anche il persistere di comportamenti negativi legati alla dieta, al fumo, all'alcol e alla sedentarietà», puntualizza l'epidemiologa Sieri. «Sono fattori di rischio comportamentali comuni, in alcuni casi in aumento tra i bambini e gli adolescenti, e devono essere affrontati il prima possibile per mitigare il loro impatto sull'incidenza delle condizioni

croniche in età avanzata. Inoltre, poiché la multimorbilità è associata al reddito e ad altri fattori socioeconomici, gli sforzi devono mirare a ridurre le disuguaglianze nell'intero spettro del sistema sanitario, dalla prevenzione delle malattie prevenibili alla gestione dell'assistenza nei vari gruppi di popolazione. Tra gli strumenti efficaci ci sono quelli di accrescere nelle persone la conoscenza su ciò che mangiano e garantire prezzi equi o calmierati per gli alimenti sani».

Un grande studio sottolinea come la preferenza per cibi che non abbiano subito molte «interventi» possa comportare una importante riduzione del rischio di incorrere in malattie croniche nel corso degli anni

I vantaggi degli alimenti meno «lavorati»

di Anna Fregonara

Da sapere

● Gli alimenti si definiscono ultra lavorati quando il processo di trasformazione sottrae oppure aggiunge nutrienti o altre sostanze, e ne modifica la struttura, raffina, fonde, modella, ricombina sino a ottenere il prodotto finale

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

Finora gli studiosi si erano concentrati ad analizzare soprattutto le possibili associazioni tra il consumo di questo tipo di alimenti e l'incidenza delle singole malattie croniche tipiche del mondo occidentale, come cancro, diabete, malattie cardiocircolatorie e neurodegenerative, sindrome metabolica. Ora, si legge su *The Lancet Regional Health Europe*, i ricercatori del grande studio internazionale European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Epic) hanno

voluti verificare se coloro che consumano più cibi ultra lavorati potrebbero avere un maggior rischio di sviluppare *multimorbilità*, ossia più patologie insieme, una delle sfide più importanti per i nostri sistemi sanitari. Gli studiosi hanno considerato come comorbidità la presenza di almeno due patologie croniche come cancro, diabete di tipo 2 e patologie cardiovascolari. La scelta di concentrarsi su queste malattie è dipesa dal fatto che sono le principali cause di malattia e mortalità in tutto il mondo e condividono fattori di rischio comuni pre-

vedibili e prevenibili, fra cui la dieta scorretta.

I risultati

«Lo studio Epic ha reclutato volontari sani e negli anni '90 di sette Paesi europei. A loro sono state chieste informazioni su vari aspetti del loro stile di vita, tra cui la dieta. Nello studio pubblicato su *The Lan-*

50

Milioni

le persone che solo in Europa sono colpite da multimorbilità, ovvero da più malattie presenti allo stesso tempo

cet», spiega Sieri, che è anche coautrice di questa nuova ricerca, «su più di 250mila dei volontari di Epic si è cercato di capire quanto una dieta ricca di cibi ultra processati fosse associata a sviluppo di tumori o di malattie cardiometaboliche quali diabete di tipo 2, cardiopatia ischemica e ictus. E si è visto che chi aveva consumato più frequentemente alimenti ultra lavorati presentava un rischio più elevato del 9% di sviluppare nel tempo una multimorbilità. Il rischio è stato riscontrato soprattutto per i prodotti di origine animale, per esempio salumi, pesce sotto sale, formaggi lavorati, e per le bevande zuccherate o addolcite artificialmente, mentre nessun rischio è stato osservato per chi consumava prodotti ultra processati di origine vegetale.

I limiti

«È importante sottolineare» precisa Sieri, «che i risultati dell'indagine riguardano dati sull'alimentazione raccolti più di 20 anni fa. Quindi niente si può dedurre sulla miriade di nuovi prodotti da forno, snack o piatti pronti che raramente esistevano o erano consumati negli anni '90». Heinz Freisling, esperto dell'Agenzia di Ricerca sul Cancro Iarc dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che pure ha collaborato all'indagine, ha dichiarato: «Il nostro studio sottolinea che non è necessario evitare completamente gli alimenti ultra lavorati; piuttosto, il loro consumo dovrebbe essere limitato e si dovrebbe dare la

preferenza agli alimenti freschi o minimamente lavorati». Tuttavia, un messaggio che questa ricerca fornisce è che «l'assunzione di cibi salutari, quindi con meno sale o con meno zucchero, aiuta a evitare l'insorgenza delle malattie ed è un grande sostegno nella prevenzione della multimorbilità delle patologie croniche degenerative», aggiunge Sieri. «Per aggiornare le informazioni della ricerca Epic e per studiare gli effetti sulla salute di alimenti nuovi naturali o molto processati («fast food», «ready-to-eat») o l'abitudine al consumo di «convenience food» con piatti precotti, stiamo reclutando volontari per il nuovo studio YouGoody portato avanti dalla nostra Unità. «Con questo progetto non solo si stanno raccogliendo informazioni dettagliate sui consumi in Italia anche di questi alimenti, ma ogni due anni si aggiorneranno tali informazioni e ciò permetterà di capire come cambiano le abitudini a tavola e come i trend di consumo possano influire sulla multimorbilità».

Consigli

Un dato è però assodato: quando siamo sotto stress o quando siamo stanchi scegliamo proprio questi alimenti ultra lavorati per il loro ruolo appagante e consolatorio. Si può provare a sostituirli per non esagerare. «Le merendine sono buone e comode; si mettono in borsa o in cartella e si aprono appena sale la fame, per spezzare una mattinata o un pomeriggio un po' lunghi.

COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL[®] ACT PLUS forte**
INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus Forte[®] è un integratore alimentare con Guggul che aiuta a mantenere i normali livelli di **colesterolo** nel sangue, Caigua che contribuisce al normale metabolismo del Colesterolo e Coleus che contribuisce alla regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare ed alla **regolarità della Pressione Arteriosa**. La formula è arricchita con Betasitosteroli, Octacosanolo, Acido Folico e Monacolina K.

2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€



Novità

COLESTEROL[®] ACT 70+
INTEGRATORE ALIMENTARE



FORMULA SPECIFICA DAI
70 ANNI



Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata equilibrata ed un sano stile di vita.

Colesterol Act è distribuito da F&F srl - 06/9075557 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

Ultra trasformati vegetali

Lo strano paradosso di vegetariani e vegani



I livelli raccomandati di proteine sono pari a 0,8 g per kg di peso corporeo al giorno

I vegani soddisfano le raccomandazioni sull'assunzione di proteine e di aminoacidi essenziali? E quanto dipendono dagli alimenti ultra lavorati? Per capirlo, un gruppo di studiosi brasiliani ha chiesto a 774 vegani che cosa avessero mangiato nelle ultime 24 ore, considerando il limite, come fa notare Marion Nestle della New York University, che quando si compilano questionari alimentari c'è il rischio che si sottostimi quanto si consuma. Circa un quarto del gruppo non riusciva ad assicurarsi i livelli raccomandati di proteine, pari a 0,8 grammi per kg di peso corporeo al giorno. Era più probabile che consumassero meno proteine se mangiavano meno alimenti ultra lavorati vegetali.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ingredienti

Come leggere con intelligenza le etichette

Si dice che un buon prodotto non superi i 3-5 ingredienti in etichetta. «Il numero può dare un'indicazione generica, ma non ha alcun valore scientifico: un minestrone contenente 12 ortaggi potrebbe essere meno processato di un tortino di patate. Bisognerebbe considerare quante tra le voci nell'etichetta sono alimenti e quante si riferiscono ad additivi: alcuni compaiono sotto forma di codice con la lettera E, mentre altri vengono aggiunti per rendere il prodotto finale più appetibile, come aromi e esaltatori di sapidità», conclude Sieri.



Sicurezza

I trattamenti industriali necessari

«Molti trattamenti industriali indispensabili per la sicurezza e la conservazione dei cibi, come quello termico, agiscono sull'eliminazione di sostanze che, se non disattivate, possono compromettere la biodisponibilità e la digeribilità delle proteine», spiega Sieri. «È il caso degli inibitori enzimatici presenti in legumi, cereali, patate e pomodori; dei tannini, composti che si trovano in sorgo, miglio e diverse varietà di fagioli e piselli; dei fitati di semi, chicchi e frutta secca oleosa; delle lectine di soia e altre leguminose».

I consigli



Per spezzare una mattinata o un pomeriggio un po' lunghi, preferire frutta secca e frutta fresca alle merendine



Quando si cerca una barretta, quelle non ultra processate sono a base di frutta secca e cereali. Per il cioccolato meglio il fondente, dal 70% in su



Inserire queste alternative nella dieta aiuta il microbiota intestinale a proteggersi dal possibile stato leggero di **infiammazione cronica** che i cibi ultra processati possono alimentare e che, col tempo, può aumentare il **rischio di incorrere in molte patologie**

Fonte: Enzo Spisni, professore associato di Fisiologia della nutrizione e direttore del Laboratorio di Fisiologia Traslazionale e Nutrizione dell'Università di Bologna

CdS

Il meccanismo

Masticare: una fatica che è utile per saziarsi

Negli ultimi anni sono cresciute le ricerche che suggeriscono come il grado di lavorazione industriale a cui sono sottoposti gli alimenti possa alterare, per esempio, l'impatto sull'appetito, sugli ormoni, sull'aumento di peso. «La lavorazione industriale può determinare una consistenza più morbida, gli alimenti sono masticati meno e ingeriti in tempi più brevi, ritardando i meccanismi di segnalazione del senso di sazietà con la conseguenza di un consumo eccessivo. La consistenza non è per forza associata a una intensa lavorazione industriale, basti pensare al riso bianco che, anche se bollito con metodi casalinghi, è un alimento "morbido" e velocemente ingerito e assimilato», dice l'epidemiologa Sabina Sieri. «In generale, un cibo che necessita di poca masticazione non induce gli stimoli ormonali (peptide intestinale YY e grelina) che generano il senso di sazietà; questo determina un eccessivo consumo calorico che a lungo termine può portare a un accumulo di tessuto adiposo. Nonostante sia in aumento la letteratura scientifica che documenta il potenziale effetto negativo da consumo di alimenti ultra processati, la maggior parte di ciò che sappiamo si basa sull'osservazione proveniente da studi di coorte che suggeriscono un'associazione tra l'assunzione di questi alimenti e l'insorgenza di patologie croniche. Ma per poter dire che sia una relazione causa-effetto gli studi osservazionali andranno supportati da indagini sperimentali. Inoltre, mangiare grandi quantità di ultra processati comporta un minor consumo di cibi che sono alla base di una dieta sana ed equilibrata. Ne sono un esempio frutta e verdura, a cui è correlato un effetto antinfiammatorio. Diversi studi hanno mostrato che le persone che assumono più alimenti ultra lavorati hanno un minor apporto di frutta e verdura, le cui fibre aiutano a ridurre l'infiammazione cronica di basso grado. Inoltre, attraverso l'innalzamento della soglia del gusto, si sarà meno propensi ad apprezzare il gusto naturale dei cibi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nutrizionalmente parlando potremmo sostituirle con frutta secca e frutta fresca, altrettanto comode da utilizzare», consiglia Enzo Spisni, professore associato di Fisiologia della nutrizione e direttore del Laboratorio di Fisiologia Traslazionale e Nutrizione dell'Università di Bologna, membro del comitato scientifico del Master di II livello in Nutrizione ed Educazione alla Salute della stessa università.

«Quando si cerca una barretta, quelle non ultra processate sono a base di frutta secca e cereali. Per il cioccolato scegliere quello fondente, intendendo dal 70% in su. Infine, se si opta per una bevanda gassata, meglio quella con lo zucchero: basta abbinare un pasto con un po' meno carboidrati e un po' più verdure che contrastano gli effetti "al rialzo" che lo zucchero può avere sulla glicemia. È importante inserire queste alternative nella nostra dieta perché così si aiuta il nostro microbiota intestinale e ci si protegge dal possibile stato leggero di infiammazione cronica che i cibi ultra processati possono alimentare e che, col tempo, può aumentare il rischio di incorrere in molte patologie. Il nostro obiettivo deve, quindi, essere di limitare gli alimenti ultra lavorati, non quello di eliminarli completamente dalla nostra dieta.

«Le evidenze disponibili provenienti da studi prospettici di coorte suggeriscono che l'adesione a un modello alimentare vario, equilibrato e basato su cibi naturali, come la dieta mediterranea, è associata a un rischio ridotto di multimorbilità».

La classificazione

A seconda del grado di trasformazione, gli alimenti ultra processati sono stati classificati dagli studiosi nel sistema Nova che cataloga i cibi a seconda del loro livello di lavorazione in quattro categorie.

«Il gruppo 1 è costituito da alimenti naturali come le parti commestibili di piante (frutta, verdure, semi, cereali, radici, tuberi) o di animali (muscoli, frattaglie, uova, latte) e anche funghi», precisa Spisni. «Il gruppo 2 comprende alimenti minimamente processati mediante processi industriali come pressatura, centrifugazione, raffinazione, estrazione. Esempi sono le farine, il sale,

lo zucchero, l'olio di oliva o il burro. Il gruppo 3 è costituito da cibi trasformati in quanto addizionati di conservanti naturali (zucchero, olio, sale), antiossidanti naturali, condimenti naturali o anche cotti.

«Sono, per esempio, le verdure e i legumi in scatola, le salamoie, la frutta secca salata o zuccherata, le carni e il pesce essiccati, stagionati o affumicati, o conservati sott'olio come il tonno in scatola. Il grup-



Il loro consumo dovrebbe essere limitato e si dovrebbe dare la preferenza ai prodotti freschi oppure minimamente processati

po 4 è costituito da alimenti ultra lavorati, ovvero formulazioni alimentari realizzate con processi industriali e ingredienti di uso industriale esclusivo che non si trovano nella cucina di casa. Esempi sono l'aggiunta di additivi chimici come conservanti, emulsionanti ed edulcoranti la cui funzione è rendere il prodotto finale più appetibile o palatabile. Additivi "cosmetici" sono, invece, lo sciroppo di glu-

cosio per migliorare il sapore dolce, i mono e di-gliceridi degli acidi grassi per mescolare meglio i lipidi presenti nell'alimento con il resto degli ingredienti non grassi, i nitrati di sodio e potassio utilizzati per conservare, le proteine isolate del latte o da altre fonti.

«Sono tutti ingredienti che non si trovano in una cucina, come anche il siero di latte in polvere», conclude l'esperto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La soluzione più grande ai problemi delle labbra.

Blistex è la linea di prodotti specifici per prevenire e risolvere tutti i problemi delle labbra. Labbra sane e belle in ogni condizione di stress: vento, gelo e sole. Con Blistex le tue labbra staranno sempre alla grande. Anche con protezione solare da 10 a 30. **Come Blistex c'è solo Blistex. Provalo!**

**BLISTEX.IT**

In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.

