

Classificazione NOVA e alimenti ultra-processati

Martina Galli-2024/25

Indice:

- Cosa è NOVA e su cosa si basa
- Perché si studia
- I 4 gruppi di alimenti e prodotti alimentari
- Definizione di alimenti ultra-processati e sua evoluzione nel tempo
- Criticità della definizione e classificazione
- ---

Contributo alla dieta degli alimenti ultra-processati
- Conclusioni

CHE COS'è NOVA

NOVA è la classificazione degli alimenti che li classifica in base all'entità e allo scopo della lavorazione, piuttosto che in termini di nutrienti. Il sistema è stato creato e attivamente promosso dal ricercatore brasiliano Carlos Monteiro, che si occupa di studi epidemiologici sulla salute e nutrizione umana.

NOVA (un nome, non un acronimo) classifica tutti gli alimenti e i prodotti alimentari in quattro gruppi chiaramente distinti e Specifica quali alimenti appartengono a ciascuno.

NOVA è oggi riconosciuto come uno strumento valido per la ricerca sulla nutrizione e sulla salute pubblica.

Perché si studia?

L'importanza della lavorazione industriale sulla natura del cibo e sullo stato della salute umana, è finora sottovalutato. Questa relativa negligenza si riscontra nei rapporti e in altri documenti che includono raccomandazioni dietetiche, negli studi epidemiologici e le strategie volte a migliorare la nutrizione e la salute della popolazione.

Storicamente ciò è comprensibile: è nella seconda metà del secolo scorso che i prodotti confezionati, di marca, pronti da mangiare, da bere o da riscaldare, “veloci” o “convenienti” sono diventati sempre più importanti nelle forniture alimentari e nei modelli dietetici di Paesi ad alto reddito.

Dagli anni '80 è emerso un sistema alimentare industriale globale monolitico.

Di conseguenza, i tassi di obesità e diabete sono aumentati molto rapidamente.

GRUPPO 1: alimenti non trasformati o minimamente trasformati

Gli **alimenti non trasformati** (o naturali) sono parti commestibili di piante (semi, frutti, foglie, steli, radici) o di animali (muscoli, frattaglie, uova, latte), nonché funghi, alghe e acqua, dopo la separazione dalla natura.

Gli **alimenti minimamente trasformati** sono alimenti naturali alterati da processi quali la rimozione di parti non commestibili o indesiderate, l'essiccazione, la frantumazione, la macinazione la tostatura, la bollitura, la pastorizzazione, la refrigerazione, il congelamento, la messa in contenitori, il confezionamento sottovuoto o la fermentazione non alcolica. Nessuno di questi processi aggiunge sostanze come sale, zucchero, oli o grassi all'alimento originale.

Alimenti del gruppo 1:

Frutta fresca o essiccata, ortaggi, legumi, cereali, tuberi e radici, farine e polenta, uova, latte, yogurt magro, carne e pesce interi o in diversi tagli, funghi freschi o essiccati, alghe, erbe aromatiche, spezie, chicchi di caffè, semi oleosi



GRUPPO 2: Ingredienti culinari trasformati

Si tratta di sostanze ottenute direttamente dagli alimenti del gruppo 1 o dalla natura mediante processi quali la pressatura, la raffinazione, la macinazione e l'essiccazione a spruzzo.

Lo scopo della lavorazione è quello di ottenere prodotti utilizzati nelle cucine domestiche e dei ristoranti per preparare, condire e cuocere gli alimenti del gruppo 1.

I prodotti del gruppo 2 sono consumati raramente in assenza di alimenti del gruppo 1. Rimangono in questo gruppo i prodotti composti da due voci del gruppo 2.



Ingredienti culinari:

il sale estratto o ricavato dall'acqua di mare; lo zucchero dalla canna o dalla barbabietola; il miele e lo sciroppo degli aceri; gli oli vegetali schiacciati dalle olive o dai semi; il burro e lo strutto ottenuti dal latte e dal maiale; gli amidi estratti dal mais e da altre piante.



GRUPPO 3 : alimenti trasformati

Si tratta di prodotti relativamente semplici ottenuti aggiungendo zucchero, olio, sale o altre sostanze del gruppo 2 agli alimenti del gruppo 1. La maggior parte degli alimenti trasformati ha due o tre ingredienti. I processi includono vari metodi di conservazione o cottura e, nel caso di pane e formaggio, la fermentazione non alcolica.

Lo scopo principale della produzione di alimenti trasformati è quello di aumentare la durata degli alimenti del gruppo 1 o di modificarne o migliorarne le qualità sensoriali; possono contenere additivi.

Alimenti trasformati:

verdure, frutta e legumi in scatola o in bottiglia; noci e semi salati o zuccherati; carni salate, stagionate o affumicate; pesce in scatola; frutta sciroppata; formaggi e pane fresco non confezionato, birra, vino e sidro.



GRUPPO 4: alimenti ultra-processati

Il quarto gruppo NOVA è costituito da prodotti alimentari e bevande ultra-lavorate. Si tratta di formulazioni industriali con cinque o più ingredienti, tra cui spesso zucchero, oli, grassi, sale, antiossidanti, stabilizzanti e conservanti. Gli ingredienti presenti solo nei prodotti ultra-lavorati includono sostanze non comunemente utilizzate nelle preparazioni culinarie e additivi il cui scopo è imitare le qualità sensoriali degli alimenti del gruppo 1 o delle preparazioni culinarie di questi alimenti, o mascherare le qualità sensoriali indesiderate del prodotto finale. Gli alimenti del gruppo 1 sono una piccola parte o addirittura assenti dai prodotti ultra-lavorati. Lo scopo principale dell'ultra-lavorazione industriale è quello di creare prodotti pronti da mangiare, da bere o da riscaldare, in grado di sostituire gli alimenti non trasformati o minimamente.

Alimenti ultra-processati:

bevande gassate; snack confezionati; prodotti dolciari; pane e focacce confezionati in serie; margarine e creme spalmabili; biscotti, pasticcini, torte e impasti per torte; “cereali” per la prima colazione, barrette di “cereali” ed “energetiche”; bevande “energetiche”; bevande a base di latte, yogurt “alla frutta” e bevande “alla frutta”; bevande al cacao; estratti di carne e di pollo e salse “istantanee”; alimenti per lattanti, latti di proseguimento e altri prodotti per l'infanzia; prodotti “salutistici” e “dimagranti”; e molti prodotti pronti da riscaldare; prodotti a base di carne ricostituiti, nonché zuppe, noodles e dessert “istantanei” in polvere e confezionati.



Linee guida dietetiche brasiliane

Quattro raccomandazioni e una regola d'oro* :

Gruppo NOVA 1 : Fare degli alimenti non trasformati o minimamente trasformati la base della propria dieta, consumarli in grande varietà, principalmente di origine vegetale.

Gruppo NOVA 2 : Utilizzare ingredienti culinari trasformati in piccole quantità per condire e cuocere gli alimenti e per creare preparazioni culinarie. .

Gruppo NOVA 3 : Limitare l'uso di alimenti trasformati, consumandoli in piccole quantità come componenti di preparazioni culinarie o come parte di pasti a base di alimenti naturali o minimamente trasformati.

Gruppo NOVA 4 : Evitare i prodotti ultra-lavorati

La regola d'oro : Preferire sempre gli alimenti naturali o minimamente trasformati e i piatti e le pietanze preparati al momento ai prodotti ultra-lavorati. Non sostituire i piatti preparati al momento con prodotti che non richiedono una preparazione culinaria (snack e zuppe confezionate, pasta istantanea, piatti surgelati già pronti, panini, salumi e insaccati, salse industrializzate, impasti pronti per dolci). Scegliete i dessert fatti in casa ed evitate le formulazioni industrializzate.

2009 referenza 6	<p>Sono costituiti da sostanze del gruppo 2 (il gruppo 2 è quello delle sostanze estratte da alimenti integrali) a cui vengono aggiunte quantità relativamente piccole o assenti di alimenti minimamente trasformati (Gruppo 1), <u>più sale e altri conservanti e spesso anche additivi cosmetici.</u></p>
2010 referenza 7	<p>Questo gruppo è definito come un processo che mescola ingredienti del Gruppo 2 (prodotti culinari o alimentari trasformati) e prodotti alimentari del Gruppo I (alimenti non trasformati o minimamente trasformati) in modo da creare prodotti alimentari <u>durevoli, accessibili, convenienti e appetibili, pronti al consumo o da riscaldare o da consumare come snack o dessert o per sostituire piatti preparati in casa.</u></p>
2012 referenza 8	<p>Questi sono formulati principalmente o interamente da ingredienti e in genere non contengono alimenti integrali.</p> <p>Lo scopo è ideare prodotti durevoli, convenienti, altamente o ultra appetibili e redditizi. Essi in genere non sono riconosciuti come versioni degli alimenti. La maggior parte è progettata per essere consumata da soli o in combinazione come snack o bevande. <u>La maggior parte degli ingredienti utilizzati dai produttori non sono disponibili nei supermercati o in altri punti vendita.</u> Anche se alcuni derivano direttamente da alimenti, come oli, grassi, amidi e zuccheri, altri sono ottenuti dall'ulteriore lavorazione degli alimenti costituenti. <u>Numericamente additivi di vario tipo sono la stragrande maggioranza degli ingredienti dei prodotti ultra-lavorati</u> che comprendono tra gli altri, bulkers, edulcoranti, esaltatori di sensorialità, sapori e colori.</p>

2014 referenza 4

Questi sono formulati principalmente o interamente da ingredienti e in genere non contengono alimenti integrali. Lo scopo è ideare prodotti durevoli, convenienti, altamente o ultra appetibili e redditizi. Essi in genere non sono riconosciuti come versioni degli alimenti. La maggior parte è progettata per essere consumata da soli o in combinazione come snack o bevande. La maggior parte degli ingredienti utilizzati dai produttori non sono disponibili nei supermercati o in altri punti vendita. Anche se alcuni derivano direttamente da alimenti, come oli, grassi, amidi e zuccheri, altri sono ottenuti dall'ulteriore lavorazione degli alimenti costituenti. Numericamente lo sono la stragrande maggioranza degli ingredienti dei prodotti ultra-lavorati additivi di vario tipo che comprendono tra gli altri, bulkers, edulcoranti, esaltatori di sensorialità, sapori e colori.

2015 referenza 9

Il terzo gruppo (alimenti ultra-processati) è composto da prodotti industriali realizzati interamente o costituiti per lo più da sostanze estratte dagli alimenti (oli, grassi, zucchero, amido, proteine), quelli che derivano da costituenti alimentari (grassi idrogenati, amidi modificati) o alimenti sintetizzati in laboratorio a partire da materiali organici quali petrolio e carbone (coloranti, aromi, esaltatori di sapidità e altri additivi utilizzati per conferire ai prodotti proprietà sensoriali attraenti).

2016 a referenza 5

Il quarto gruppo NOVA riguarda i prodotti alimentari e le bevande ultra-lavorati. Questi sono industriali formulazioni tipicamente con 5 o più e solitamente molti ingredienti. Tali ingredienti spesso includono quelli utilizzati anche negli alimenti trasformati, come zucchero, oli, grassi, sale, antiossidanti, stabilizzanti e conservanti. Gli ingredienti presenti solo nei prodotti ultra-lavorati includono sostanze che non lo sono comunemente usati nelle preparazioni culinarie e additivi il cui scopo è quello di imitare le caratteristiche sensoriali degli alimenti del gruppo 1 o delle preparazioni culinarie di tali alimenti, o per camuffare elementi indesiderati del prodotto finale.

2016b referenza 10

Formulazioni di più ingredienti che, oltre a sale, zucchero, oli e grassi, comprendono sostanze alimentari non utilizzati in preparazioni culinarie, in particolare aromi, coloranti, dolcificanti, emulsionanti e altro additivi utilizzati per imitare le qualità sensoriali degli alimenti non trasformati o minimamente trasformati e dei loro preparazioni culinarie o per mascherare qualità indesiderate del prodotto finale.

2017 referenza 11

Formulazioni industriali tipicamente con 5 o più e solitamente molti ingredienti. Oltre a sale, zucchero, oli e grassi, gli ingredienti degli alimenti ultra-processati includono sostanze alimentari non comunemente utilizzate preparazioni culinarie, come proteine idrolizzate, amidi modificati e idrogenati o oli interesterificati e additivi il cui scopo è imitare le qualità sensoriali di oli non trasformati o alimenti minimamente trasformati e relative preparazioni culinarie o per camuffare qualità indesiderabili del prodotto finale, come coloranti, aromi, dolcificanti non zuccherini, emulsionanti, umettanti, sequestranti, agenti rassodanti, volumizzanti, antischiuma, antiagglomeranti e glassanti.

Perché studiamo la definizione di alimenti ultra-processati?

- è un concetto sempre più utilizzato
- la sua definizione si è evoluta nel tempo, così come gli elenchi degli alimenti considerati tali
- questi alimenti costituiscono più della metà dell'assunzione di energia
- poiché NOVA raccomanda di evitare questa categoria di alimenti vanno studiate le conseguenze sulla società e le modalità di applicazione ipotetica di queste raccomandazioni

CRITICITÀ: I dati mostrano una notevole variabilità degli elenchi di alimenti considerati come ultra-lavorati; qualsiasi elenco pubblicato di alimenti ultra-lavorati in documenti di ricerca varierà a seconda dell'argomento del documento di ricerca.

Un'altra strategia potrebbe essere quella di riformulare la definizione e gli elenchi di alimenti ultra-lavorati, ma il gruppo NOVA si è esplicitamente rifiutato.

Inoltre, nonostante le raccomandazioni di NOVA siano piuttosto chiare sul consumo della categoria di alimenti del gruppo 4, non sono stati condotti studi più approfonditi per guidare categoria più vulnerabili come lattanti, anziani, persone con reddito molto basso o con particolari esigenze nutrizionali.

Contributo degli alimenti ultra-processati nella dieta

Lo studio EPIC sull'assunzione di alimenti trasformati in Europa ha mostrato che nelle regioni nordiche e dell'Europa centrale, gli alimenti altamente trasformati sono la fonte dominante di nutrienti, rappresentando tra il 50% e il 90% dell'assunzione di nutrienti.

Sono disponibili diversi studi che caratterizzano il contributo degli alimenti ultra-lavorati definiti da NOVA all'assunzione di nutrienti. Nella Tabella 2 sono riportati i dati relativi a Brasile, Canada, Francia, Regno Unito e Stati Uniti.

TABLE 2 Nutrient and food intakes across quintiles or quartiles of ultra-processed food intake from the United Kingdom (20), Brazil (10), France (15), Canada (12), and the United States (21)¹.

Country	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Energy, kcal					
United Kingdom	1732	1766	1784	1776	1763
Brazil	1708	1794	1841	1920	2067
France	1765	1854	1884	1911	NA
Canada	1936	2031	2109	2120	1911
United States	NA	NA	NA	NA	NA
Ultra-processed food, % of energy					
United Kingdom	35	49	57	65	78
Brazil	2	10	18	29	49
France	NA	NA	NA	NA	NA
Canada	24	39	49	60	76
United States	33	49	58	67	81
Carbohydrate, % of energy					
United Kingdom	46	47	49	50	52
Brazil	57	57	56	56	55
France	42	43	43	44	NA
Canada	49	50	51	53	54
United States	47	49	50	51	53
Free (f) or added (a) sugars, % of energy					
United Kingdom (a)	9.9	11.3	12.2	13.4	15.4
Brazil (f)	10.9	13.1	15.0	17.6	20.2
France (a)	6.5	7.2	7.9	9.4	NA
Canada (a)	7.7	11.7	13.4	16.1	19.4
United States (a)	7.7	11.0	13.4	15.7	19.2
Fat, % of energy					
United Kingdom	31	32	32	33	33
Brazil	24	25	27	28	30
France	39	39	40	40	NA
Canada	31	32	33	33	33
United States	31	32	33	33	33
Saturated fat, % of energy					
United Kingdom	11.7	12.2	12.2	12.2	12.2
Brazil	7.9	8.5	9.1	10.0	8.9
France	16.4	16.1	16.2	16.1	NA
Canada	10.2	10.8	10.9	10.9	10.6
United States	10.1	10.7	10.9	10.9	10.9
Fiber, g/1000 kcal					
United Kingdom	8.4	8.0	7.4	7.5	6.9
Brazil	10.3	10.3	10.3	10.3	8.9
France	9.7	10.0	9.7	9.7	NA
Canada	9.7	8.6	8.4	7.8	6.8

Sodium, g/1000 kcal	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
United Kingdom	1.1	1.2	1.2	1.2	1.3
Brazil	1.9	1.8	1.7	1.7	1.6
France	1.5	1.5	1.5	1.4	NA
Canada	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
United States	1.7	1.7	1.7	1.7	1.6

¹NA, corresponding data not available; Q, quintile.

Conclusioni

I consigli nutrizionali per la salute pubblica del gruppo NOVA sono piuttosto semplici, ma molto netti: gli alimenti ultra-lavorati devono essere evitati. Dato che dalla classificazione NOVA emerge che il consumo degli alimenti ultra-lavorati rappresenta circa la metà dell'apporto energetico giornaliero delle popolazioni e delle economie sviluppate, è ragionevole chiedersi come si possa sostituire, in tutto o in parte, tale energia e di esplorare alcune questioni.

La preoccupazione globale riguarda l'urbanizzazione e i livelli di occupazione, l'aumento del consumismo e la scarsità di tempo; stanno tutti contribuendo alla trasformazione delle strutture sociali, in modo tale che venga consumata una quota crescente di alimenti trasformati. La strategia del gruppo NOVA è quella di raccomandare di evitare gli alimenti ultra-processati, ma la fattibilità realistica di questa strategia è degna di dibattito.

Allo stesso modo, devono essere esplorate le eccezioni segnalate al legame spesso citato tra l'assunzione di alimenti ultra-lavorati e l'obesità. Sia i dati del Regno Unito che quelli francesi non mostrano alcuna relazione tra l'assunzione di alimenti ultra-lavorati e il BMI.

Bibliografia e riferimenti

-The Food System Food classification. Public health:
NOVA. The star shines bright

https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=0d4f6f8c1a&attid=0.1&permmsgid=msg-a:r8045095000854337922&th=192c87847a480726&view=att&disp=inline&realattid=f_m2m53xvt0

-Ultra-Processed Foods: Definitions and Policy Issues:

https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=0d4f6f8c1a&attid=0.2&permmsgid=msg-a:r8045095000854337922&th=192c87847a480726&view=att&disp=inline&realattid=f_m2m5475k1