

Consumo di cibi ultra-processati e invecchiamento biologico

Un recente studio italiano mostra come una dieta particolarmente ricca di alimenti ultra-processati possa influire negativamente anche sui processi di invecchiamento

Livia Tonti

Un elevato consumo di cibi ultra-processati accelera l'invecchiamento biologico. È questa la principale conclusione di uno studio condotto dall'Unità di Ricerca di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, in collaborazione con l'Università Lum di Casamassima (Ba), fornendo un'ulteriore conferma dell'impatto sulla salute che può avere questo tipo di alimentazione.

► Lo studio

L'indagine, che ha coinvolto oltre 22.000 partecipanti del Progetto Moli-sani, ha utilizzato oltre trenta diversi biomarcatori ematici per misurare l'età biologica, che, a differenza dell'età cronologica che dipende solo dalla data di nascita, riflette le condizioni del corpo, inclusi organi, tessuti e apparati. A questo scopo sono stati considerati alcuni valori ematici come per esempio la glicemia, la creatinina, la cistatina C, gli enzimi epatici.

Grazie a un dettagliato questionario alimentare, i ricercatori hanno potuto stimare il consumo di alimenti ultra-processati (Upf), ossia quei cibi costituiti in parte o interamente da sostanze che non vengono utilizzate abitualmente in cucina (es. proteine idrolizzate, maltodestrine, grassi idrogenati) e che contengono generalmente diversi additivi,

come coloranti, conservanti, antiossidanti, anti-agglomeranti, esaltatori di sapidità ed edulcoranti. Tra questi, non solo snack confezionati o bevande zuccherate, ma anche prodotti insospettabili come pane industriale, yogurt alla frutta, alcuni cereali per la colazione o zuppe pronte, per fare alcuni esempi.

Lo studio ha dimostrato che un elevato consumo di alimenti ultra-processati è associato a un'accelerazione significativa dell'invecchiamento biologico dell'organismo. In pratica, le persone sono biologicamente più vecchie della loro effettiva età cronologica. L'invecchiamento biologico è infatti un "orologio interno" del corpo, che può scorrere più velocemente o più len-

tamente rispetto agli anni segnati cronologicamente, riflettendo il vero stato di salute dell'organismo.

Questo studio - commenta **Licia Iacoviello**, direttore dell'Unità di Ricerca di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed e professore Ordinario di Igiene Generale e Applicata all'Università Lum - dimostra che, a parità di dieta mediterranea, se utilizziamo troppi cibi ultra-processati il nostro invecchiamento si accelera".



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Licia Iacoviello

PROGETTO MOLI-SANI

Partito nel marzo 2005, il Progetto Moli-sani ha coinvolto circa 25.000 cittadini, residenti in Molise, per conoscere i fattori ambientali e genetici alla base delle malattie cardiovascolari, dei tumori e delle patologie neurodegenerative. I partecipanti hanno compilato questionari ed è stata raccolta una serie di parametri biologici e clinici oltre che informazioni sull'alimentazione, sullo stato sociale, sulle abitudini di vita e sullo stato psicologico delle persone. Campioni di sangue sono conservati in una biobanca e le persone sono seguite nel tempo associando questo database con i flussi informativi sanitari, i registri di morte, di ospedalizzazione e di utilizzo di farmaci. Attraverso questo processo è possibile seguire la storia naturale di ciascuna persona, studiando l'effetto o l'associazione tra tutte le variabili considerate. Nel tempo lo studio ha trasformato un'intera regione in un grande laboratorio scientifico. Un'impresa, iniziata nella Fondazione Giovanni Paolo II di Campobasso ed attualmente basata nell'Irccs Neuromed di Pozzilli, che ha già contribuito alla ricerca internazionale con diversi lavori di ricerca, e che oggi continua senza interruzioni.

- Per approfondimenti: <https://www.moli-sani.org>