

QUICK OVERVIEW

Cosiddetti ultraprocessati (UPF) e classificazione NOVA: definizioni operative e punti critici per la pratica clinica

Perché serve questo documento

Nel counselling nutrizionale il termine “ultraprocessato” viene sempre più spesso utilizzato come categoria sintetica di rischio. Tuttavia, la definizione scientifica di UPF è più articolata di quanto emerga nel dibattito pubblico. Questo documento offre una sintesi tecnica della classificazione NOVA, con indicazioni utili per l’interpretazione clinica.

1. Che cos’è la classificazione NOVA

Il sistema NOVA, sviluppato dal gruppo dell’Universidade de São Paulo, suddivide gli alimenti in quattro gruppi in base al presunto grado e alla finalità del processamento industriale, non in base ai nutrienti.

La definizione aggiornata è descritta in Monteiro et al., *Public Health Nutrition*, 2019
<https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

I quattro gruppi sono:

Gruppo 1 – Alimenti non o minimamente processati

Alimenti naturali o sottoposti a trasformazioni minime (es. lavaggio, congelamento, pastorizzazione) senza aggiunta di sostanze, come frutta, verdura, carne, pesce, latte e cereali.

Gruppo 2 – Ingredienti culinari

Sostanze estratte dalla natura e usate per cucinare come oli, burro, zucchero e sale.

Gruppo 3 – Alimenti processati

Prodotti ottenuti aggiungendo sale, zucchero o altri ingredienti agli alimenti di base, è il caso, ad esempio, di pane fresco, formaggi e conserve.

Gruppo 4 – Alimenti ultraprocessati (UPF)

Prodotti realizzati con ingredienti derivati dagli alimenti, spesso privi di componenti integri, e arricchiti con additivi come aromi, coloranti ed emulsionanti. E comunque tutto quanto non compreso nei gruppi precedenti.

2. Cosa significa “ultraprocessato” in termini tecnici

Secondo NOVA, un alimento è definito ultraprocessato quando:

- contiene ingredienti non comunemente utilizzati nella cucina domestica (es. emulsionanti, esaltatori di sapidità, coloranti, aromi);
- è ottenuto tramite sequenze industriali multiple;
- è formulato per essere pronto al consumo o al riscaldamento ed ha una lista ingredienti lunga
- ha funzione prevalentemente commerciale e di convenienza.

La classificazione non si basa esclusivamente sul presunto processo tecnologico, ma integra anche aspetti di formulazione e finalità d'uso.

3. Punti critici riconosciuti in letteratura

Diversi autori hanno evidenziato criticità concettuali e operative della categoria UPF, è qualitativa e non ci sono metodi di misurazione, oltre a non essere replicabile.

Visioli et al., *Nutrition Research Reviews*, 2022

Gli autori sottolineano che NOVA combina processo e composizione, rendendo talvolta difficile distinguere l'effetto del processamento da quello della composizione nutrizionale.

Il Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN), nel position statement 2023, evidenzia che la categoria UPF include alimenti con caratteristiche nutrizionali molto diverse e invita alla cautela nell'uso del termine come indicatore univoco di rischio.

4. Implicazioni cliniche

Per l'HCP è utile ricordare che:

- La categoria UPF è eterogenea, sia per composizione nutrizionale che per occasione di consumo.
- Le associazioni epidemiologiche osservate potrebbero riflettere in parte la composizione (zuccheri, sale, densità energetica) più che il processo in sé.
- L'etichetta "ultraprocessato" non sostituisce la valutazione del pattern dietetico complessivo.

5. Come affrontare il tema degli UPF nel counselling

Nel counselling nutrizionale può capitare che il paziente chieda informazioni sugli alimenti definiti "ultraprocessati", un termine oggi ampiamente diffuso nel dibattito pubblico ma ancora oggetto di discussione nella comunità scientifica. In questi casi è opportuno contestualizzare il significato della classificazione NOVA, illustrandone i limiti e senza utilizzarla come criterio per orientare le scelte alimentari.

Il counselling deve fare riferimento ai principi consolidati di una sana alimentazione, promuovendo:

- l'adesione a pattern alimentari salutari, come la dieta mediterranea;
- una dieta varia, equilibrata e commisurata ai fabbisogni individuali;
- il consumo degli alimenti secondo le porzioni e le frequenze raccomandate dalle linee guida alimentari.

La valutazione della qualità della dieta dovrebbe basarsi sull'insieme delle abitudini alimentari e non sull'appartenenza di un alimento a una specifica categoria di classificazione.

Messaggio chiave

Nessun alimento, di per sé, deve essere considerato "vietato". Il counselling nutrizionale dovrebbe guidare il paziente verso una dieta equilibrata, nella quale tutti gli alimenti possono trovare spazio secondo porzioni e frequenze appropriate, privilegiando l'incremento del consumo degli alimenti raccomandati dalle linee guida. Il counselling dovrebbe concentrarsi innanzitutto su ciò che è opportuno consumare di più, anziché su ciò che è consigliabile limitare.