

QUICK OVERVIEW 3

Classificazione degli alimenti e misura dell'esposizione: perché il concetto di riproducibilità è importante nella ricerca sugli alimenti cosiddetti UPF

Perché serve questo documento

Negli studi epidemiologici sugli alimenti classificati come ultraprocessati (UPF), la classificazione degli alimenti rappresenta un passaggio fondamentale per stimare l'esposizione alimentare. Se gli stessi alimenti vengono classificati in modo diverso a seconda delle informazioni disponibili o dei criteri adottati, anche le stime del consumo di UPF e le associazioni osservate con gli esiti di salute possono variare. Questa Quick Overview sintetizza i principali aspetti metodologici utili per interpretare correttamente la letteratura.

1. La classificazione fa parte della misura dell'esposizione

Negli studi sugli UPF la valutazione dell'esposizione avviene generalmente in due fasi:

- Raccolta dei dati alimentari (questionari di frequenza, recall delle 24 ore o diari alimentari)
- Classificazione degli alimenti secondo il sistema NOVA

La qualità della misura dell'esposizione dipende non solo dall'accuratezza dei dati dietetici raccolti, ma anche dalla coerenza con cui gli alimenti vengono assegnati alle diverse categorie.

2. La classificazione è sempre riproducibile?

La letteratura disponibile mostra risultati non univoci.

Alcuni studi hanno evidenziato una buona affidabilità della classificazione quando:

- vengono utilizzate definizioni operative condivise;
- sono disponibili informazioni dettagliate sugli ingredienti;
- i classificatori seguono procedure standardizzate.

Uno studio pubblicato nel 2022 ha valutato l'affidabilità e la validità della classificazione NOVA su dati dietetici statunitensi, mostrando che è possibile ottenere una buona concordanza quando si dispone di informazioni dettagliate sugli alimenti e si adottano procedure di classificazione standardizzate. Tuttavia, altri studi hanno evidenziato come questi presupposti non siano sempre presenti nella ricerca epidemiologica, con conseguenti differenze nella classificazione degli alimenti.

La concordanza può ridursi quando:

- le informazioni sugli ingredienti sono incomplete;
- le informazioni sugli alimenti sono incomplete (fatto in casa o acquistato?);
- si utilizzano database alimentari generici;
- gli alimenti vengono registrati in forma aggregata;
- i criteri applicativi richiedono valutazioni interpretative.

Una review metodologica pubblicata su *Nutrients* ha sottolineato come l'accordo tra classificatori non sia uniforme nei diversi studi e dipenda dal contesto applicativo.

Elizabeth et al., *Nutrients*, 2020
<https://doi.org/10.3390/nu12082121>

Sneed et al., *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2022
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10196599/>

3. Perché possono emergere classificazioni diverse?

La classificazione NOVA richiede spesso informazioni dettagliate sulla formulazione degli alimenti. Lo stesso prodotto può essere classificato diversamente quando:

- non è disponibile l'elenco completo degli ingredienti;
- cambiano i database utilizzati;
- vengono applicati criteri operativi differenti.

Di conseguenza, la quota di alimenti classificati come UPF può variare non solo tra popolazioni diverse, ma anche tra studi che analizzano dati apparentemente simili.

Anche confrontando differenti sistemi di classificazione del processamento, la letteratura ha documentato differenze sostanziali nella quota di alimenti attribuiti alle categorie di maggiore processamento.

Poti et al., *European Journal of Clinical Nutrition*, 2022
<https://doi.org/10.1038/s41430-021-01099-7>

4. Perché questo aspetto è importante?

Quando la classificazione degli alimenti non è perfettamente uniforme, anche la misura dell'esposizione può diventare meno precisa.

Una misclassificazione può:

- modificare la stima del consumo di UPF;
- influenzare la forza delle associazioni osservate;
- rendere più difficile il confronto tra studi differenti.

Per questo motivo, nell'interpretazione della letteratura è importante considerare non solo i risultati, ma anche il modo in cui gli alimenti sono stati classificati.

5. Cosa ricordano le principali fonti scientifiche?

La letteratura metodologica richiama alcuni aspetti di particolare rilevanza:

- la classificazione NOVA non misura esclusivamente il processo tecnologico, ma integra anche elementi relativi alla formulazione degli alimenti;
- gli alimenti classificati come UPF costituiscono un gruppo eterogeneo dal punto di vista nutrizionale;
- il rapporto tra processamento industriale e qualità nutrizionale rappresenta ancora un tema di discussione scientifica.

Anche il Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) invita a interpretare con cautela gli studi basati sulle classificazioni del processamento, sottolineando l'eterogeneità della categoria e la necessità di ulteriori evidenze.

Visioli et al., Nutrition Research Reviews, 2022

<https://doi.org/10.1017/S095442242200012X>

SACN, Position Statement, 2023

6. Quali indicazioni per il clinico?

Quando un paziente chiede informazioni sugli alimenti cosiddetti "ultraprocessati", è utile ricordare che la ricerca utilizza classificazioni nate per finalità epidemiologiche e ancora oggetto di approfondimento metodologico.

Nel counselling nutrizionale è quindi opportuno:

- contestualizzare le evidenze disponibili;
- evitare di basare le raccomandazioni sulla sola appartenenza a una categoria classificatoria;
- fare riferimento ai principi di una sana alimentazione e ai pattern alimentari raccomandati dalle linee guida.

Messaggio chiave

La classificazione degli alimenti rappresenta un passaggio essenziale nella ricerca sugli UPF, ma può influenzare la stima dell'esposizione e, di conseguenza, l'interpretazione degli studi epidemiologici. Nella pratica clinica, le scelte alimentari dovrebbero essere guidate dalla qualità complessiva della dieta e dalle raccomandazioni nutrizionali, piuttosto che dall'appartenenza di un alimento a una singola categoria di classificazione.