



Cibi casalinghi vs industriali, studio Unimi – lunghezza etichetta non basta a giudicare qualità

Descrizione

(Adnkronos) Dieci ricette della tradizione italiana preparate in casa con i rispettivi equivalenti industriali disponibili nella Gdo. A metterli a confronto – una nuova ricerca dell’Università degli studi di Milano che svela alcuni falsi miti sui cibi ultra processati. Lo studio dal titolo “La complessità delle etichette alimentari: confronto tra preparazioni domestiche e prodotti industriali”, realizzato da Daniela Martini e Alessandra Marti, docenti del dipartimento di Scienze per gli alimenti, la nutrizione e l’ambiente dell’Ateneo milanese, emerge come la lunghezza dell’etichetta alimentare, il numero degli ingredienti non sono, da soli, indicatori sufficienti per stabilire la qualità nutrizionale di un alimento. Insomma, spiegano i ricercatori serve ripensare l’idea che le preparazioni industriali siano, per definizione, qualitativamente inferiori alle equivalenti casalinghe. Anche gli ingredienti tecnologici usati nelle preparazioni industriali, spesso finiti sotto accusa, rispondono a esigenze di stabilità e sicurezza, nel rispetto delle normative vigenti. La nuova ricerca che presentiamo oggi certifica, ancora una volta, quanto la qualità di un alimento dipenda dalla formulazione complessiva e non dal processo produttivo o dal numero di ingredienti usati.

La ricerca, realizzata con il finanziamento non condizionato di Unione Italiana Food, associazione di categoria aderente a Confindustria, e presentata oggi a Milano alla presenza, tra gli altri, delle autrici e della nutrizionista e divulgatrice scientifica Elisabetta Bernardi, ha messo a confronto lasagne al ragù¹, gnocchi alla sorrentina, pollo alla diavola, ciambotta, biscotti frollini con gocce di cioccolato, tiramisù¹, ciambella allo yogurt, crostata con confettura di albicocche, vitello tonnato e parmigiana di melanzane. Per ciascuna preparazione sono state analizzate le liste ingredienti, compresi additivi e relative funzioni tecnologiche, i valori nutrizionali per 100 grammi e per porzione, con l’obiettivo di verificare se la complessità dell’etichetta dipenda realmente dall’origine industriale e se questa fosse sufficiente a sostenere una minore qualità dell’alimento. Il punto di partenza – il dibattito intorno alla classificazione Nova, che associa gli alimenti cosiddetti ultra-processati a una valutazione fortemente negativa e che, nel dibattito pubblico, viene spesso semplificata nella contrapposizione tra cibo industriale – cattivo – e cibo fatto in casa – buono –. Secondo le autrici, questa lettura rischia, per², di essere riduttiva.

Lo studio mostra, infatti, che molte ricette casalinghe, se dichiarate con lo stesso livello di dettaglio e secondo normativa vigente previsto per i prodotti confezionati, generano spesso liste ingredienti altrettanto articolate. La complessità dell'etichetta, quindi, non dipende necessariamente dall'industrializzazione, ma spesso dalla natura stessa della ricetta, dalla presenza di ingredienti composti, dalla dichiarazione degli allergeni e dagli obblighi informativi previsti dalla normativa. Il sistema di classificazione Nova, oggi, è messo in discussione da una parte sempre crescente della comunità scientifica e accademica. «La classificazione Nova ha acceso il dibattito sugli alimenti cosiddetti ultra-processati», osserva Bernardi, «ma diventa tra l'altro fuorviante quando viene utilizzata come indicatore assoluto di qualità. I processi alimentari non nascono per peggiorare il cibo, ma per renderlo più sicuro, conservabile e accessibile. Inoltre, la ricerca mostra che alcuni processi possono influenzare favorevolmente caratteristiche nutrizionali e sensoriali degli alimenti. Per questo è importante valutare il prodotto nella sua interezza, considerando composizione, matrice alimentare, porzioni e frequenza di consumo, piuttosto che fermarsi alla sola classificazione».

Lo studio di Martini e Marti parte da un quesito semplice. Se davvero il numero degli ingredienti determinasse la qualità di un alimento, come apparirebbe l'etichetta di una ricetta tradizionale fatta in casa se fosse redatta secondo le regole previste per i prodotti confezionati? Per rispondere, le ricercatrici hanno selezionato 10 ricette rappresentative della tradizione gastronomica italiana e le hanno confrontate con prodotti industriali equivalenti, analizzando liste ingredienti, inclusi gli additivi e le loro funzioni tecnologiche, valutando valori nutrizionali e porzioni. Per le preparazioni domestiche sono state costruite etichette alimentari secondo le regole del Regolamento Ue 1169/2011, calcolando valori nutrizionali per 100 grammi e per porzione. Il risultato principale è che molte ricette percepite come «semplici» diventano, se tradotte in linguaggio normativo, molto più articolate di quanto si immagini. «Il confronto sistematico del nostro studio», spiegano Daniela Martini e Alessandra Marti, «ha mostrato come la contrapposizione tra grado di trasformazione e livello di qualità sia spesso fondata più su una percezione intuitiva che su un'analisi oggettiva. La complessità delle liste ingredienti non è necessariamente riconducibile a prodotti e processi industriali, ma spesso deriva dalla natura stessa della ricetta e dalla presenza di ingredienti composti».

»

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 10, 2026

Autore

redazione