Cibi casalinghi vs industriali, studio Unimi â??lunghezza etichetta non basta a giudicare qualitÃ â??

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Dieci ricette della tradizione italiana preparate in casa con i rispettivi equivalenti industriali disponibili nella Gdo. A metterli a confronto Ã¨ una nuova ricerca dellâ??UniversitÃ degli studi di Milano che svela alcuni falsi miti sui cibi ultra processati. Lo studio dal titolo â??La complessitÃ delle etichette alimentari: confronto tra preparazioni domestiche e prodotti industrialiâ??, realizzato da Daniela Martini e Alessandra Marti, docenti del dipartimento di Scienze per gli alimenti, la nutrizione e lâ??ambiente dellâ??Ateneo milanese, emerge come â??la lunghezza dellâ??etichetta alimentare, il numero degli ingredienti non sono, da soli, indicatori sufficienti per stabilire la qualitÃ nutrizionale di un alimentoâ?•. Insomma, spiegano i ricercatori â??serve ripensare lâ??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 stabilitÃ e sicurezza, nel rispetto delle normative vigenti. La nuova ricerca che presentiamo oggi certifica, ancora una volta, quanto la qualitÃ di un alimento dipenda dalla formulazione complessiva e non dal processo produttivo o dal numero di ingredienti usatiâ?•.

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 ragÃ¹, gnocchi alla sorrentina, pollo alla diavola, ciambotta, biscotti frollini con gocce di cioccolato, tiramisÃ¹, 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 lâ??obiettivo di verificare se la complessitÃ dellâ??etichetta dipenda realmente dallâ??origine industriale e se questa fosse sufficiente a sostenere una minore qualitÃ dellâ??alimento. Il punto di partenza Ã¨ 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 â??cattivoâ?? e cibo fatto in casa â??buonoâ??. Secondo le autrici, questa lettura rischia, perÃ², 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 complessitÃ dellâ??etichetta, quindi, non dipende necessariamente dallâ??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, Ã¨ messo in discussione da una parte sempre crescente della comunitÃ scientifica e accademica. â??La classificazione Nova ha acceso il dibattito sugli alimenti cosiddetti ultra-processati â?? osserva Bernardi -, ma diventa tra lâ??altro fuorviante quando viene utilizzata come indicatore assoluto di qualitÃ . I processi alimentari non nascono per peggiorare il cibo, ma per renderlo piÃ¹ sicuro, conservabile e accessibile. Inoltre, la ricerca mostra che alcuni processi possono influenzare favorevolmente caratteristiche nutrizionali e sensoriali degli alimenti. Per questo Ã¨ importante valutare il prodotto nella sua interezza, considerando composizione, matrice alimentare, porzioni e frequenza di consumo, piuttosto che fermarsi alla sola classificazioneâ?•.

Lo studio di Martini e Marti parte da un quesito semplice. Se davvero il numero degli ingredienti determinasse la qualitÃ di un alimento, come apparirebbe lâ??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 Ã¨ che molte ricette percepite come â??sempliciâ?? diventano, se tradotte in linguaggio normativo, molto piÃ¹ articolate di quanto si immagini. â??Il confronto sistematico del nostro studio â?? spiegano Daniela Martini e Alessandra Marti â?? ha mostrato come la contrapposizione tra grado di trasformazione e livello di qualitÃ sia spesso fondata piÃ¹ su una percezione intuitiva che su unâ??analisi oggettiva. La complessitÃ delle liste ingredienti non Ã¨ necessariamente riconducibile a prodotti e processi industriali, ma spesso deriva dalla natura stessa della ricetta e dalla presenza di ingredienti compostiâ?•.

default watermark

â??

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 10, 2026
Autore
redazione