

Mangia Consapevole

Guida pratica agli additivi alimentari

Con **E-Codes Reader** per Android

faustobe

faustobe.it

Mangia Consapevole

Guida pratica agli additivi alimentari

Versione 1.0

© 2026 faustobe

Licenza: Creative Commons BY-NC 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Sito: <https://faustobe.it>

App: E-Codes Reader su Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=it.faustobe.ecodes>

Contents

I	Come usare l'app per fare la spesa consapevole	3
1.1	Prima di scansionare, fai tre controlli rapidi .	3
1.2	Tre regole per capire subito se un cibo è troppo lavorato	4
1.3	Come interpretare il risultato dell'app	4
1.4	Come usare l'app in modo pratico in spesa .	5
1.5	Tabella riepilogativa	6
1.6	Perché imparare a leggere gli additivi fa davvero la differenza	6
2	Come leggere l'etichetta nutrizionale	8
2.1	La lista degli ingredienti: dove guardare per prima cosa	8
2.2	La tabella nutrizionale: cosa guardare	9
2.3	Porzioni vs 100 g: il trucco che confonde . .	10
2.4	Il sale nascosto: dove si nasconde davvero . .	10
2.5	I claim nutrizionali: cosa significano davvero	11
2.6	Checklist rapida da usare al supermercato . .	11
3	Additivi e cibi ultra-processati: qual è la differenza?	13
3.1	Cosa sono gli additivi alimentari	13
3.2	Cosa sono i cibi ultra-processati	14
3.3	Quando coincidono — e quando no	14
3.4	Il doppio problema: perché entrambi contano	15
3.5	Come riconoscerli in pratica: la doppia lettura	15

4	Classificazione NOVA: cos'è e come usarla	17
4.1	Cos'è la classificazione NOVA	17
4.2	Gruppo 1 — Cibi non lavorati o minimamente lavorati	17
4.3	Gruppo 2 — Ingredienti culinari lavorati . .	18
4.4	Gruppo 3 — Cibi lavorati	18
4.5	Gruppo 4 — Ultra-processati	19
4.6	NOVA nella spesa pratica	19
5	Ingredienti da tenere d'occhio sulle etichette	21
5.1	Zuccheri: i 10 nomi nascosti sulle etichette .	21
5.2	Grassi da evitare: idrogenati e trans	22
5.3	Additivi controversi: i codici E da conoscere	22
5.4	Sodio nascosto: oltre il sale da cucina	23
5.5	La regola del 5: il filtro più veloce	23
6	Cibi consigliati: le alternative più sane al supermercato	25
6.1	Il principio base: sostituire, non eliminare . .	25
6.2	Cereali e carboidrati: le scelte migliori	26
6.3	Proteine: le fonti migliori	26
6.4	Grassi buoni: i più semplici da aggiungere . .	27
6.5	Spuntini intelligenti: cosa tenere sempre a portata di mano	27
6.6	Lista della spesa tipo	28
7	Perché gli alimenti ultra-processati fanno male	29
7.1	Obesità e alterazione del metabolismo	29
7.2	Infiammazione e disfunzioni immunitarie . .	30
7.3	Salute dell'intestino e microbiota	30
7.4	Un rischio sistemico: più meccanismi insieme	31
7.5	Cosa fare in pratica	32

8	Sicurezza alimentare per bambini e anziani	33
8.1	Perché bambini e anziani sono più vulnerabili	33
8.2	Additivi critici per i bambini	34
8.3	Cosa limitare negli anziani	34
8.4	Prodotti “per bambini” da guardare con at- tenzione	35
8.5	Lista sicura per la spesa	35
	Scarica E-Codes Reader	37

Come usare l'app per fare la spesa consapevole

Impara a riconoscere i cibi più lavorati e scegliere quelli davvero semplici e naturali — in pochi minuti, senza diventare un esperto di additivi.

1.1. Prima di scansionare, fai tre controlli rapidi

Prima ancora di aprire l'app, osserva la confezione. Le etichette frontali sono spesso pensate per sembrare più sane di quello che sono.

Guarda il fronte della confezione

Fai attenzione ai claim come “senza zucchero ma con dolcificanti”, “senza grassi ma con emulsionanti”, “gusto extra” o “aromatizzato”. Spesso indicano che il prodotto è stato molto modificato.

Apri l'app e scansiona il prodotto

Usa la fotocamera per scansionare il codice a barre o carica una foto dell'etichetta. L'app ti mostrerà subito la lista degli ingredienti e degli additivi.

Controlla tre punti chiave

Quanti additivi compaiono (soprattutto i codici E)? Quanto

è lunga e complessa la lista ingredienti? Quanti zuccheri, sale e grassi sono dichiarati?

Se rispondi “*molti*” o “*lunga/complicata*” a più di una domanda, ti trovi probabilmente davanti a un cibo molto lavorato.

1.2. Tre regole per capire subito se un cibo è troppo lavorato

Pochi ingredienti = meglio

Se la lista è breve e contiene nomi familiari (es. “farina, acqua, sale, olio”), il prodotto è poco lavorato e in genere più affidabile.

Molti ingredienti “impronunciabili”

Termini come “*amidi modificati*”, “*proteine isolate*”, “*mono- e digliceridi degli acidi grassi*”, “*esaltatori di sapidità*” o “*aromi complessi*” indicano chiaramente un alimento molto processato.

Tanti codici E e additivi

Non tutti gli E sono pericolosi, ma la loro presenza in massa — coloranti, conservanti, stabilizzanti, emulsionanti — indica un grado elevato di trasformazione industriale.

1.3. Come interpretare il risultato dell'app

Ogni prodotto riceve una valutazione rapida. Pensa a questi livelli come a un semaforo alimentare.

Poco lavorato — via libera

- Pochi ingredienti, pochi o nessun additivo E
- Zuccheri e sale moderati
- Ottimo candidato per la spesa quotidiana

Moderatamente lavorato — uso con moderazione

- Alcuni E, aromi naturali o zuccheri extra
- Non in quantità eccessive
- Va bene ogni tanto, non come base di ogni pasto

Ultra-processato — limita o evita

- Molti additivi, zuccheri extra, aromi complessi
- Grassi di origine industriale
- Meglio tenerlo come vera eccezione, specialmente per i bambini

1.4. Come usare l'app in modo pratico in spesa

Segui questi quattro passi la prima volta: diventeranno un'abitudine naturale.

1. **Inizia dal reparto frigo e colazione.** Scansiona yogurt, pane, latte, bevande. Cerca prodotti con pochi ingredienti, pochi E, e zuccheri semplici (frutta, latte, zucchero di canna) invece di sciroppi e dolcificanti.
2. **Poi spostati ai dolci e snack.** Controlla merendine, snack salati, biscotti, dolci confezionati. Se la lista è lunghissima e piena di E, l'app segnalerà rosso. Scegli

sempre l'alternativa più semplice: frutta, pane integrale, noci.

3. **Usa l'app per confrontare prodotti simili.** Cerca due prodotti dello stesso tipo (es. yogurt greco, pane, snack) e confronta le schede. Spesso quello con meno ingredienti è solo leggermente meno appariscente sullo scaffale, ma molto più naturale.
4. **Lascia i “rossi” come eccezione, non come regola.** Non serve eliminare tutto ciò che è ultra-processato: basta ridurlo. Deciditi una soglia — ad esempio massimo 1–2 prodotti “rossi” alla settimana — mentre il resto della spesa sia fatto di cibi semplici.

1.5. Tabella riepilogativa

Situazione nell'app	Cosa fare in pratica
Pochi ingredienti, pochi/nessun E	Preferisci come base quotidiana (yogurt semplice, pane integrale, passata di pomodoro).
Alcuni E, zuccheri moderati	Usalo ogni tanto, non come alimento principale.
Tanti E, zuccheri extra, aromi complessi	Limita o evita: è un cibo molto processato.

1.6. Perché imparare a leggere gli additivi fa davvero la differenza

Riconoscere i cibi più lavorati non è “fobia degli additivi”: è attenzione alla qualità di quello che mangiamo. Molti studi

suggeriscono che ridurre i cibi ultra-processati aiuta sul lungo periodo il controllo del peso, la salute cardiovascolare e la stabilità del metabolismo.

L'app ti dà uno strumento concreto: non serve ricordare ogni codice E, basta imparare a riconoscere i segnali di troppa trasformazione. Pensa all'app come a un assistente di spesa intelligente: ti guida verso scelte più semplici, senza dover leggere decine di etichette in modo ossessivo.

Chapter 2

Come leggere l'etichetta nutrizionale

Gli ingredienti, le calorie, il sale nascosto: impara a decifrare un'etichetta in meno di un minuto e smetti di comprare prodotti che sembrano sani ma non lo sono.

2.1. La lista degli ingredienti: dove guardare per prima cosa

Per legge, gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di peso: ciò che compare prima è presente in quantità maggiore. È il punto di partenza più importante dell'etichetta.

Il primo ingrediente conta di più

Se il primo ingrediente è “zucchero”, “sciroppo di glucosio” o “olio di palma”, il prodotto è costruito attorno a quell'elemento. Nei biscotti al cioccolato, spesso il cioccolato compare solo al quarto o quinto posto.

Lunghezza della lista = grado di lavorazione

Pane fatto in casa: farina, acqua, sale, lievito — 4 ingredienti. Pane industriale da scaffale: può averne 15 o più. La lunghezza non è un crimine in sé, ma è sempre un segnale da considerare.

Cerca i nomi difficili da pronunciare

Termini come “amido modificato”, “mono- e digliceridi degli acidi grassi”, “carboxymethyl cellulose” o “idrogenato” indicano

ingredienti di origine industriale, spesso assenti nelle ricette casalinghe.

Regola pratica

Se non riusciresti a trovare tutti gli ingredienti in un negozio di alimentari normale, probabilmente il prodotto è molto lavorato.

2.2. La tabella nutrizionale: cosa guardare

La tabella nutrizionale è obbligatoria su quasi tutti i prodotti confezionati. Bastano tre valori per capire il quadro generale.

Zuccheri: meno di 5 g per 100 g

Valori sotto i 5 g/100 g indicano un prodotto a basso contenuto di zuccheri. Tra 5 e 22,5 g è medio; sopra 22,5 g è alto. Per le bevande, il limite “basso” è 2,5 g/100 ml.

Sale: meno di 0,3 g per 100 g

Sotto 0,3 g/100 g è basso, sopra 1,5 g/100 g è alto. Molti prodotti salati come crackers, formaggi e salumi superano facilmente 1 g/100 g. Attenzione: il sodio in etichetta va moltiplicato per 2,5 per ottenere il sale.

Grassi saturi: meno di 1,5 g per 100 g

Sono il tipo di grasso da monitorare con più attenzione. Valori sopra 5 g/100 g sono considerati alti. I prodotti da forno industriali, le merendine e i piatti pronti spesso li superano abbondantemente.

2.3. Porzioni vs 100 g: il trucco che confonde

I valori nutrizionali vengono spesso indicati sia per 100 g che “per porzione”. Le aziende tendono a mettere in evidenza i valori per porzione, che sembrano più bassi — ma le porzioni sono spesso sottostimate.

Cereali da colazione: porzione dichiarata 30 g, ma ne mangi 60

Se la confezione dichiara 10 g di zuccheri per porzione (30 g) e tu ne mangi una ciotola da 60 g, stai assumendo 20 g di zuccheri — quasi la metà della soglia giornaliera raccomandata.

Usa sempre i valori per 100 g per confrontare

Vuoi capire qual è la pasta migliore tra due marche? Confronta i valori per 100 g, non per porzione (che varia da marca a marca). È l'unico confronto equo.

2.4. Il sale nascosto: dove si nasconde davvero

Il sale non si trova solo nei prodotti salati. In molti alimenti apparentemente dolci — biscotti, cereali, pane — il contenuto di sale è sorprendentemente alto.

Pane e prodotti da forno

Due fette di pane industriale possono contenere 0,5–0,8 g di sale. Moltiplicato per 4 pasti al giorno, è già metà del limite giornaliero raccomandato (5 g).

Salse, sughi e condimenti

Il sugo di pomodoro pronto, la maionese, le salse per insalata: possono contenere tra 1 e 3 g di sale per 100 g. Uno dei casi in cui il fai-da-te batte sempre l'industriale.

Nota bene

In etichetta potresti trovare “sodio” invece di “sale”.
Per convertire: sale = sodio $\times$ 2,5.

2.5. I claim nutrizionali: cosa significano davvero

I claim come “*senza grassi*”, “*light*”, “*ricco di fibre*” o “*0% zuccheri*” sono regolamentati dalla legge, ma possono trarre in inganno.

“Senza zuccheri aggiunti”: non significa senza zuccheri (può contenere fruttosio, lattosio), può contenere dolcificanti artificiali, non equivale a “sano”.

“Light” o “ridotto”: significa ridotto del 30% rispetto al prodotto di riferimento. Se il prodotto base aveva molte calorie, il light ne ha ancora molte. Spesso il grasso tolto è sostituito con zuccheri o addensanti.

“Ricco di fibre” o “fonte di proteine”: richiede soglie minime di legge, ma non dice nulla sugli altri ingredienti. Un biscotto “ricco di fibre” può contenere molto zucchero.

2.6. Checklist rapida da usare al supermercato

1. **Guarda il primo ingrediente.** È un alimento vero? Bene. È zucchero, sciroppo o grasso lavorato? Valuta se hai un'alternativa.
2. **Conta gli ingredienti.** Meno di 5: ottimo. Oltre 10–12: controlla bene.
3. **Controlla i codici E.** Tanti coloranti, dolcificanti, conservanti = prodotto molto lavorato.

4. **Guarda sale e zuccheri per 100 g.** Sale oltre 1,5 g = alto. Zuccheri oltre 22,5 g = alto.
5. **Ignora i claim sul fronte.** “Integrale”, “naturale”, “0% grassi” non significano quasi mai quello che sembrano.

Il trucco più semplice di tutti

Se riconosci tutti gli ingredienti e potresti cucinarli a casa, sei sulla strada giusta. Se no, hai trovato un ultra-processato.

Additivi e cibi ultra-processati: qual è la differenza?

Un prodotto con tanti additivi è necessariamente cattivo? E un ultra-processato è sempre pieno di additivi? La risposta ti sorprenderà.

3.1. Cosa sono gli additivi alimentari

Gli additivi alimentari sono sostanze aggiunte intenzionalmente agli alimenti per svolgere una funzione tecnologica: conservare, colorare, addensare, emulsionare, stabilizzare o migliorare il sapore. In Europa, ogni additivo approvato riceve un codice **E** (E100, E200, E300...) e deve superare una valutazione di sicurezza dell'EFSA.

Non tutti gli additivi sono sintetici

L'acido citrico (E330), la curcumina (E100), la lecitina di soia (E322) e l'acido ascorbico (E300, vitamina C) sono additivi di origine naturale.

Alcuni additivi meritano attenzione

Coloranti azoici (E102, E110, E122, E124, E129), conservanti come nitrati (E249–E252), dolcificanti intensivi (E950–E962): queste categorie hanno evidenze di rischio più consistenti, soprattutto per i bambini.

3.2. Cosa sono i cibi ultra-processati

Il termine viene dalla **classificazione NOVA**, sviluppata dall'Università di San Paolo. Non riguarda i nutrienti, ma il *processo industriale* che ha prodotto l'alimento.

Un cibo è ultra-processato (NOVA 4) quando contiene ingredienti che non si trovano in una cucina domestica: proteine isolate, amidi modificati, idrolizzati proteici, sciroppi di glucosio-fruttosio, aromi “natura-identici”, emulsionanti, coloranti, stabilizzanti.

Esempi di ultra-processati comuni: merendine, snack confezionati, cereali da colazione dolci, bevande gassate, wurstel e salumi ricostruiti, piatti pronti surgelati, yogurt aromatizzati con addensanti, pane da cassetta industriale.

NON sono ultra-processati: formaggi stagionati, salumi interi di qualità, pane artigianale, pasta secca tradizionale, conserve di pomodoro senza additivi, aceto, olio extravergine.

3.3. Quando coincidono — e quando no

La sovrapposizione tra “con additivi” e “ultra-processato” non è totale.

Additivi ma NON ultra-processato: formaggio con E252 (nitrato di potassio), vino con solfiti (E220), olio con vitamina E (E306) come antiossidante.

Ultra-processato con POCHI additivi E: pane da toast con amido modificato e aromi (non ha tanti E ma è NOVA 4), barrette proteiche con proteine isolate, surimi (quasi nessun codice E ma proteine di pesce ricostruite).

Ultra-processato con tanti additivi (il caso peggiore):

merendine (amidi modificati + coloranti + emulsionanti + aromi + dolcificanti), salse industriali, bevande energy.

3.4. Il doppio problema: perché entrambi contano

Rischi legati agli additivi specifici: i coloranti azoici e l'iperattività nei bambini (EFSA 2007), i nitrati e le nitrosammine cancerogene, i dolcificanti intensivi e la possibile alterazione del microbioma intestinale.

Rischi legati all'ultra-lavorazione in sé: studi su larga scala (NutriNet-Santé, UK Biobank) associano il consumo elevato di NOVA 4 a un aumento del rischio di obesità, diabete tipo 2, malattie cardiovascolari e alcuni tumori, indipendentemente dalla qualità nutrizionale.

L'effetto combinazione: nella vita reale mangiamo combinazioni di 10–20 additivi diversi nello stesso pasto. Gli effetti sinergici sono ancora poco studiati.

3.5. Come riconoscerli in pratica: la doppia lettura

1. **Guarda se ci sono ingredienti “da laboratorio”.**
Amidi modificati, proteine isolate, idrolizzati, sciroppi di glucosio-fruttosio, oli parzialmente idrogenati: segnale principale di ultra-lavorazione anche senza tanti codici E.
2. **Conta i codici E e identifica le categorie critiche.**
Un antiossidante naturale (E306) è molto diverso da un colorante azoico (E102) o da un dolcificante intensivo (E951).

3. **Considera il contesto del pasto.** Il problema è quando gli ultra-processati diventano la base della dieta quotidiana.
4. **Usa l'app come supporto, non come giudice assoluto.** L'obiettivo è ridurre gli ultra-processati nel tempo, non eliminarli tutti in un giorno.

Conclusione

Un prodotto con un E naturale non è un problema.
Un prodotto con 15 ingredienti industriali senza nessun E è comunque un ultra-processato. Guarda entrambe le cose.

Classificazione NOVA: cos'è e come usarla

NOVA non misura i nutrienti ma il grado di trasformazione industriale del cibo. Capire i 4 gruppi cambia il modo in cui fai la spesa.

4.1. Cos'è la classificazione NOVA

NOVA è un sistema sviluppato dal professor Carlos Monteiro all'Università di San Paolo (Brasile), adottato da OMS e FAO. A differenza del Nutri-Score, NOVA classifica in base al *grado di trasformazione industriale*.

I processi industriali possono alterare la struttura delle fibre, la biodisponibilità dei nutrienti e la risposta ormonale alla sazietà, indipendentemente dalla composizione nutrizionale finale. NOVA divide gli alimenti in 4 categorie distinte, non in una scala continua.

4.2. Gruppo 1 — Cibi non lavorati o minimamente lavorati

Alimenti che non hanno subito trasformazioni industriali significative, solo processi fisici minimi come essiccazione, macinazione, raffreddamento o pastorizzazione.

Esempi: frutta e verdura fresca o congelata, carne e pesce

freschi, uova, legumi secchi, cereali in chicco, farina integrale, latte pastorizzato, yogurt naturale, tè, caffè, acqua.

Obiettivo pratico

I cibi del Gruppo 1 dovrebbero costituire la parte maggiore di ogni pasto.

4.3. Gruppo 2 — Ingredienti culinari lavorati

Sostanze estratte da alimenti del Gruppo 1, usate per cucinare. Non si consumano da soli.

Esempi: olio d'oliva, burro, aceto, sale, zucchero, miele, farina oo, amido di mais puro, sciroppo d'acero, latte in polvere, formaggi stagionati tradizionali.

Uso consigliato

Non sono problematici in sé, ma zucchero, sale e grassi saturi in eccesso rimangono sfavorevoli.

4.4. Gruppo 3 — Cibi lavorati

Prodotti ottenuti aggiungendo ingredienti del Gruppo 2 ad alimenti del Gruppo 1, con processi come conservazione sotto sale, affumicatura, fermentazione o stagionatura. Contengono tipicamente 2–3 ingredienti.

Esempi: verdure e legumi in conserva, acciughe in olio, prosciutto crudo di qualità, formaggi tradizionali, pane artigianale, vino, birra artigianale.

Posizionamento dietetico

Il Gruppo 3 non va evitato. Molti alimenti tradizionali appartengono a questo gruppo.

4.5. Gruppo 4 — Ultra-processati

Formulazioni industriali costruite con ingredienti estratti, purificati o modificati chimicamente, più numerosi additivi tecnologici. Contengono ingredienti che non si trovano in una cucina domestica.

Ingredienti tipici: proteine idrolizzate, amidi modificati, sciroppo di glucosio-fruttosio, oli idrogenati, aromi naturali, coloranti artificiali, dolcificanti intensivi, emulsionanti, stabilizzanti.

Esempi: merendine, cereali dolci, bevande gassate, pane da cassetta con additivi, wurstel, nuggets, yogurt aromatizzati, piatti pronti, pizza industriale, salse in busta, brodi in cubetto.

Dati rilevanti

In Italia circa il 14–18% delle calorie giornaliere proviene da ultra-processati; in UK e USA supera il 50–60%. Il consumo superiore al 20% delle calorie giornaliere da Gruppo 4 è associato a rischi per la salute.

4.6. NOVA nella spesa pratica

1. **“Potrei cucinarlo a casa con ingredienti normali?”**
Se la risposta è no, è quasi certamente Gruppo 4.
2. **Cerca le “parole spia”:** “amido modificato”, “proteine isolate”, “maltodestrine”, “sciroppo di”, “aromi

complessi”, “olio idrogenato”, “caseinato di sodio”.

3. **Regola pratica:** più della metà del piatto da Gruppo 1. Verdure, legumi, cereali, uova e carni non lavorate devono costituire la base dei pasti principali.

Gruppo	Definizione	Esempi	In dieta
NOVA 1	Non/minimalmente lavorati	Frutta, verdura, uova, carne fresca	Base
NOVA 2	Ingredienti culinari	Olio, sale, zucchero, farina	Moderazione
NOVA 3	Lavorati tradizionali	Conserve, formaggi, prosciutto	Accettabile
NOVA 4	Ultra-processati	Merendine, wurstel, cereali dolci	Limitare

Ingredienti da tenere d'occhio sulle etichette

Non devi leggere ogni etichetta come un chimico. Bastano pochi termini chiave per evitare i prodotti con più criticità e fare scelte migliori in pochi secondi.

5.1. Zuccheri: i 10 nomi nascosti sulle etichette

Lo zucchero utilizza molti alias. I dieci più comuni:

- Sciroppo di glucosio-fruttosio
- Maltodestrine
- Destrosio, fruttosio
- Succo di canna concentrato
- Sciroppo di mais, sciroppo di riso
- Miele disidratato
- Zucchero di cocco
- Nettare di agave

La trappola del “senza zuccheri aggiunti”

Un succo “100% frutta senza zuccheri aggiunti” può contenere 10–12 g di zuccheri per 100 ml, più di una bibita gassata standard (circa 10,6 g/100 ml).

L'OMS raccomanda di mantenere gli zuccheri liberi sotto il 10% delle calorie giornaliere (circa 50 g al giorno per un adulto da 2000 kcal), preferibilmente sotto il 5% (25 g).

5.2. Grassi da evitare: idrogenati e trans

Grassi idrogenati e parzialmente idrogenati: cerca in etichetta “olio vegetale parzialmente idrogenato”, “grasso vegetale idrogenato”, “shortening”. In Europa sono vietati sopra 2 g/100 g dal 2021.

Olio di palma: saturo ma non idrogenato. Durante la raffinazione ad alte temperature si formano composti potenzialmente cancerogeni (3-MCPD, glicidolo).

Grassi consigliati: olio d'oliva extravergine, olio di lino, noci, semi oleosi, avocado, grassi del pesce azzurro — acidi grassi monoinsaturi e omega-3 con effetti protettivi.

5.3. Additivi controversi: i codici E da conoscere

Coloranti azoici: E102 (Tartrazina), E104 (Giallo chinolina), E110 (Giallo tramonto), E122 (Carmoisina), E124 (Rosso Ponceau 4R), E129 (Rosso allura). Studio EFSA 2007: correlazione con iperattività nei bambini. Obbligo di avviso in etichetta in Europa.

Nitrati e nitriti: E249–E252, usati come conservanti in salumi, wurstel, bacon. Formano nitrosammine classificate come probabili cancerogeni (IARC gruppo 2A).

Dolcificanti intensivi: E950 (Acesulfame K), E951 (Aspartame), E952 (Ciclamato), E954 (Saccarina), E955 (Sucralosio). Sicuri alle dosi approvate per adulti, ma studi recenti

suggeriscono possibili effetti sul microbioma intestinale con consumo cronico.

5.4. Sodio nascosto: oltre il sale da cucina

Circa il 75% del sodio nella dieta occidentale è già nel prodotto confezionato, non aggiunto durante la cottura.

Principali veicoli: pane (prima fonte nella dieta italiana), formaggi, salumi, piatti pronti, sughi, dadi, brodi, ketchup, maionese, snack salati, cereali industriali.

Conversione: sale = sodio $\times$ 2,5. Esempio: 0,6 g di sodio = 1,5 g di sale. Limite OMS: 5 g di sale al giorno.

Additivi che contribuiscono al sodio: glutammato monosodico (E621), benzoato di sodio (E211), nitrito di sodio (E250), bicarbonato di sodio, fosfato bisodico.

5.5. La regola del 5: il filtro più veloce

1. **Più di 5 ingredienti?** Inizia a leggere con attenzione.
2. **Zuccheri sopra 5 g/100 g?** Controlla se è il primo o secondo ingrediente.
3. **Sale sopra 0,5 g/100 g in un prodotto dolce?** Segnale di ultra-lavorazione.
4. **Più di 5 additivi E?** Il prodotto è probabilmente ultra-processato.
5. **Non riconosci 5 o più ingredienti?** Hai trovato un ultra-processato da limitare.

Nota finale

La regola del 5 è un orientamento, non una sentenza assoluta. Usala come filtro rapido, poi approfondisci con l'app se hai dubbi.

Cibi consigliati: le alternative più sane al supermercato

Non si tratta di essere perfetti né di mangiare solo insalata. Si tratta di sapere quali prodotti, a parità di praticità, sono davvero migliori degli altri.

6.1. Il principio base: sostituire, non eliminare

Non si tratta di diete rigide o di sensi di colpa. Si tratta di conoscere le alternative e sceglierle quando sono pratiche quanto il prodotto che sostituiscono.

Stesso tempo, meno lavorazione: yogurt naturale al posto di yogurt aromatizzato con addensanti. Riso integrale al posto del riso precotto in busta. Legumi in scatola al naturale al posto di piatto pronto con legumi. La praticità è quasi uguale, la qualità è diversa.

Il principio 80/20: se l'80% di quello che mangi è Gruppo 1-2 (NOVA), il 20% di prodotti più lavorati non fa la differenza. La salute alimentare si misura sulla media settimanale, non sul singolo pasto.

I cibi consigliati non sono tutti bio o costosi

Ceci in scatola, uova, farina integrale, yogurt bianco, avena, lenticchie, verdure di stagione, sardine in olio — sono tra gli alimenti più sani e costano meno di quasi ogni prodotto confezionato equivalente.

6.2. Cereali e carboidrati: le scelte migliori

Cereali consigliati: avena in fiocchi (senza ingredienti aggiunti), riso integrale o semintegrale, farro in chicco, orzo perlato, grano saraceno, pasta integrale con sola semola integrale, pane di sola farina integrale, acqua, sale, lievito madre (massimo 4–5 ingredienti).

Da limitare: cereali da colazione con sciroppi (anche quelli “integrali”), pane da cassetta con amidi modificati e conservanti, cracker con olio di palma, riso e pasta pre-cotti in busta con additivi.

Tip per i cereali da colazione

Se gli zuccheri sono sopra 10 g/100 g, stai mangiando un prodotto da dessert — non una colazione sana.

6.3. Proteine: le fonti migliori

Pesce e frutti di mare: pesce fresco o surgelato senza impanatura, sardine e sgombrì in olio d’oliva, tonno al naturale, acciughe sotto sale (risciacquate). Il pesce azzurro è tra le fonti proteiche più economiche e nutrienti.

Uova e latticini: uova intere, yogurt greco naturale, ricotta, fiocchi di latte, formaggi stagionati con moderazione. Evita

yogurt “proteici” con addensanti e dolcificanti, formaggi fusi con fosfati.

Legumi: lenticchie, ceci, fagioli, piselli, soia. In scatola al naturale sono già cotti e si aggiungono in 30 secondi a qualsiasi pasto. Ricchi di fibre, con un profilo aminoacidico ottimo se abbinati ai cereali.

6.4. Grassi buoni: i più semplici da aggiungere

Fonti consigliati: olio d’oliva extravergine (crudo o per cotture brevi), olio di lino crudo, noci, mandorle, nocciole, semi di lino, semi di chia, avocado, pesce azzurro, uova intere.

Da evitare: margarine con grassi parzialmente idrogenati, shortening vegetale, olio di palma raffinato in prodotti da forno industriali, panna vegetale con emulsionanti.

6.5. Spuntini intelligenti: cosa tenere sempre a portata di mano

Frutta secca al naturale: noci, mandorle, nocciole, anacardi senza sale aggiunto. Una manciata (30 g) fornisce proteine, grassi buoni e minerali.

Frutta fresca intera: ha fibre che rallentano l’assorbimento degli zuccheri. Non il succo di frutta, che ha perso quasi tutte le fibre.

Yogurt greco naturale: alto contenuto proteico, basso indice glicemico, nessun additivo. Aggiungi miele o frutta fresca a piacere.

Formaggio a pasta dura + cracker integrali: parmigiano o pecorino su cracker integrali con lista ingredienti corta (fa-

rina integrale, olio, sale, lievito). Sazietà lunga, ingredienti semplici.

6.6. Lista della spesa tipo

Categoria	Prodotti consigliati
Cereali	Avena in fiocchi, riso integrale, farro, pasta integrale, pane artigianale integrale
Legumi	Lenticchie, ceci, fagioli, piselli (secchi o in scatola al naturale)
Proteine	Uova, sardine in olio d'oliva, tonno al naturale, yogurt greco naturale, ricotta
Verdure	Di stagione, fresche o surgelate senza additivi
Grassi	Olio EVO, noci, mandorle, semi di lino
Frutta	Frutta intera di stagione, frutti di bosco surgelati senza zucchero
Condimenti	Aceto di mele, spezie ed erbe aromatiche

Il test del carrello

La prossima volta che vai al supermercato, conta quanti prodotti nel tuo carrello hanno meno di 5 ingredienti. Se sono più della metà, sei sulla strada giusta.

Perché gli alimenti ultra-processati fanno male

Non è solo questione di calorie o grassi: gli ultra-processati interferiscono con la sazietà, alterano il microbioma e innescano infiammazione cronica. Ecco cosa dice la ricerca.

7.1. Obesità e alterazione del metabolismo

Gli UPF non fanno ingrassare semplicemente perché sono calorici. Sono progettati per essere iper-appetibili e interferiscono attivamente con i segnali naturali di sazietà del corpo.

Lo studio di Kevin Hall (NIH, 2019): in un trial clinico controllato, i partecipanti esposti a una dieta a base di UPF consumavano in media 500 calorie in più al giorno rispetto a chi mangiava cibi minimamente lavorati. In sole due settimane, il gruppo UPF aveva guadagnato quasi un chilo.

Alta densità energetica: gli UPF contengono in media 2,15 kcal per grammo — quasi il doppio rispetto ai cibi freschi.

Stimolazione eccessiva dei centri del piacere: la combinazione industriale di zucchero, sale, grassi e aromi attiva il sistema dopaminergico in modo simile a quello di sostanze d'abuso.

Riduzione del peptide YY: gli UPF abbassano i livelli dell'or-

mone intestinale che segnala al cervello la sazietà. Chi mangia molti ultra-processati riceve meno segnali di “stop” dopo i pasti.

Dato statistico

Chi segue una dieta ad alto contenuto di UPF presenta un rischio superiore del 41% di sviluppare obesità o obesità addominale rispetto a chi ne consuma pochi.

7.2. Infiammazione e disfunzioni immunitarie

Il consumo frequente di UPF è associato a un aumento delle risposte infiammatorie — un effetto che va ben oltre il semplice profilo nutrizionale.

Emulsionanti come la carbossimetilcellulosa (E466) e il polisorbato 80 (E433) possono alterare il microbiota intestinale e aumentare la permeabilità della mucosa intestinale (*leaky gut*), permettendo a batteri patogeni e sostanze nocive di entrare nel sangue e innescare infiammazione sistemica cronica.

Malattie autoimmuni associate al consumo elevato di UPF: celiachia, tiroidite di Hashimoto, sclerosi multipla, lupus eritematoso sistemico, diabete di tipo 1. Il legame non implica causalità diretta, ma la convergenza di più studi indipendenti rende l’associazione degna di attenzione clinica.

7.3. Salute dell’intestino e microbiota

Il processo di ultra-trasformazione priva gli alimenti di fibre e composti bioattivi necessari per nutrire i batteri “buoni” dell’intestino. Al loro posto, abbondano zuccheri aggiunti, dolcificanti artificiali e additivi che favoriscono la *disbiosi* —

uno squilibrio del microbiota.

Un microbiota impoverito è associato a insulino-resistenza, infiammazione cronica e maggiore vulnerabilità a infezioni e malattie metaboliche. Morbo di Crohn e colite ulcerosa sono in forte aumento nei paesi a più alto consumo di UPF.

7.4. Un rischio sistemico: più meccanismi insieme

Meccanismo	Effetto	Conseguenza
Iper-appetibilità	Consumo eccessivo di calorie	Obesità, diabete tipo 2
Carenza di fibre	Disbiosi intestinale	Infiammazione cronica
Additivi emulsionanti	Permeabilità intestinale	Malattie autoimmuni
Zuccheri e dolcificanti	Insulino-resistenza, disbiosi	Diabete tipo 2, sindrome metabolica
Sostituzione cibo fresco	Carenza di micronutrienti	Stress ossidativo

I grandi studi epidemiologici confermano: NutriNet-Santé (Francia, oltre 100.000 partecipanti) e UK Biobank (UK, oltre 500.000 partecipanti) associano il consumo elevato di UPF a maggiori rischi di cancro, malattie cardiovascolari, depressione e mortalità per tutte le cause.

7.5. Cosa fare in pratica

Il messaggio pratico non è “elimina tutto”. È: *riduci la quota di UPF nella dieta quotidiana* e sostituiscili con alternative semplici.

1. **Individua i tuoi UPF abituali.** Cereali da colazione dolci, snack confezionati, pane da cassetta con additivi, piatti pronti, bevande aromatizzate: consumati quotidianamente, fanno la differenza. Non il gelato una volta al mese.
2. **Sostituisci uno alla volta.** Avena al posto dei cereali dolci. Yogurt greco al posto di quello aromatizzato. Pane artigianale al posto del pane da cassetta con conservanti.
3. **Aumenta le fibre — sono la priorità.** Legumi, verdure, cereali integrali, frutta intera nutrono i batteri benefici del microbiota e contrastano direttamente molti effetti negativi degli UPF.
4. **Usa E-Codes Reader per identificare gli UPF nascosti.** Molti prodotti che sembrano sani (barrette “proteiche”, yogurt “0%”, succhi “alla frutta”) sono in realtà NOVA 4.
5. **Non puntare alla perfezione.** Anche un miglioramento del 20–30% nella qualità della dieta produce effetti misurabili sulla salute nel medio termine.

Sicurezza alimentare per bambini e anziani

Bambini e anziani reagiscono agli additivi e agli ingredienti di basso valore in modo diverso dagli adulti sani. Ecco cosa controllare prima di fare la spesa per loro.

8.1. Perché bambini e anziani sono più vulnerabili

Bambini: peso corporeo basso, sistemi non maturi

Un bambino di 15 kg che consuma merendine con coloranti riceve una dose relativa 4–5 volte superiore rispetto a un adulto di 70 kg. Il fegato e i reni dei piccoli metabolizzano alcune sostanze più lentamente.

Anziani: ridotta funzionalità renale ed epatica

Con l'avanzare dell'età diminuisce la capacità di eliminare sostanze. I farmaci multipli possono interagire con additivi specifici. L'eccesso di sodio impatta maggiormente su chi soffre di ipertensione.

Effetti cumulativi: l'assunzione regolare di additivi nel tempo risulta più rilevante rispetto ai singoli pasti occasionali.

8.2. Additivi critici per i bambini

Coloranti azoici

- E102, E104, E110, E122, E124, E129
- Etichetta obbligatoria in Europa: “può influire sull’attività e l’attenzione”
- Presenti in caramelle, bibite arancioni/rosse, gelatine

Dolcificanti intensivi

- Aspartame, Acesulfame K, Sucralosio, Saccarina
- Non autorizzati per lattanti e bambini piccoli
- Trovati in yogurt light, bibite zero, caramelle senza zucchero

Caffeina

- Presente in energy drink e soft drink
- EFSA raccomanda massimo 3 mg/kg/die per bambini
- Una lattina da 250 ml contiene fino a 80 mg di caffeina

8.3. Cosa limitare negli anziani

Sodio: il rischio principale

Ipertensione e insufficienza renale sono comuni negli anziani.
Obiettivo: meno di 5 g di sale giornaliero.

Fosfati (E338–E341, E450–E452)

Comuni in carni lavorate, formaggi fusi, piatti pronti. Interferiscono con l’assorbimento del calcio.

Interazioni con farmaci

Vitamina K con anticoagulanti cumarinici, pompelmo con statine, succo di mirtillo con anticoagulanti: richiedono atten-

zione dietetica costante in presenza di terapie farmacologiche.

8.4. Prodotti “per bambini” da guardare con attenzione

Cereali da colazione: contengono 25–35 g di zuccheri per 100 g, coloranti artificiali, aromi complessi. Alternativa: avena + frutta fresca + miele.

Bevande ai succhi di frutta: possono contenere solo il 10–30% di succo reale, il resto è acqua, zuccheri, acidificanti. Verificare sempre la percentuale in etichetta.

Yogurt per bambini: spesso contiene più zucchero rispetto agli yogurt standard e additivi (pectina, amido modificato).

8.5. Lista sicura per la spesa

1. Scegli prodotti con pochi ingredienti riconoscibili
2. Meno di 10 g di zuccheri per 100 g per colazioni e snack
3. Per anziani: preferisci prodotti con meno di 0,3 g di sale per 100 g
4. Usa E-Codes Reader per verificare additivi critici
5. Prediligi alimenti non trasformati: verdure, legumi, uova, pesce, yogurt naturale, frutta intera

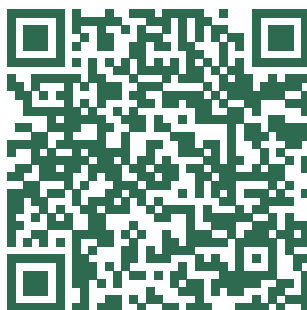
Elemento	Bambini	Anziani
Coloranti azoici	Evitare	Limitare
Dolcificanti intensivi	Non per piccoli	Moderazione
Sodio elevato	Limitare	Evitare
Fosfati	Moderazione	Limitare
Caffeina	Evitare <12 anni	Attenzione
Nitrati/nitriti	Limitare	Limitare

Scarica E-Codes Reader

Questo ebook è stato prodotto in $\text{\LaTeX}$ da
faustobe.

**Pronto a fare la spesa in modo più
consapevole?**

Scansiona il QR code per scaricare **E-Codes Reader** su
Google Play:



[https://play.google.com/store/apps/details?id=
it.faustobe.ecodes](https://play.google.com/store/apps/details?id=it.faustobe.ecodes)

faustobe@gmail.com • faustobe.it