

# Gli alimenti ultra-processati e il ciclismo

- ✓ **cosa sono gli alimenti ultra-processati**
- ✓ **perché dovremmo ridurre l'assunzione**
- ✓ **i ciclisti possono fare a meno di barrette e gel?**



Gli alimenti ultra-processati stanno ricevendo una cattiva pubblicità in questo momento e spesso a ragione.

L'ultra-lavorazione sostituisce i nutrienti presenti negli alimenti naturali con grassi e zuccheri "cattivi" e spesso con un gran numero di additivi.

Gli scienziati ritengono che i processi industriali utilizzati dai produttori per ricostituire gli ingredienti possano contaminare gli alimenti ultra-processati con sottoprodotti nocivi, come l'acrilamide, potenzialmente cancerogeno.

*Secondo il British Medical Journal*, gli alimenti ultra-processati contribuiscono a oltre il 56 per cento delle calorie consumate nel Regno Unito e al 58 per cento negli Stati Uniti.

Nei paesi in cui il consumo di alimenti ultra-processati è inferiore, come Italia e Corea del Sud (che rappresentano rispettivamente il 10 e il 25 per cento delle diete), le persone vivono più a lungo e hanno meno probabilità di essere obese o di sviluppare malattie cardiache.

**Dovresti provare a limitare la quantità di cibo ultra-processato che mangi? Se sì, qual è il modo migliore per farlo? E come puoi fare rifornimento in modo efficace in bici bilanciando prodotti nutrizionali ultra-processati con "cibi veri"?**

Per scoprirlo, abbiamo parlato con l'ex responsabile della nutrizione del Team Sky, **Nigel Mitchell**, l'attuale chef di EF Education-Easy Post, **Owen Blandy**, e la dottoressa **Dana Lis**, responsabile della nutrizione sportiva negli Stati Uniti per Science in Sport.



## Cosa sono gli alimenti ultra-processati?

Non esiste un consenso unanime su cosa definisca esattamente un alimento ultra-processato, quindi non saremo troppo specifici. Nigel Mitchell, che è stato anche responsabile della nutrizione presso la British Cycling, afferma: *"La definizione più semplice di alimenti ultra-processati è che contengono qualcosa che non avresti nella tua cucina. Se guardiamo gli ingredienti stampati nelle etichette vediamo numeri E e altri ingredienti che non riusciamo a identificare. Gli alimenti ultra-lavorati non hanno un grande valore nutrizionale e forniscono solo calorie"*.

Ad esempio, i dolci, i biscotti e le carni surgelate dei supermercati, come gli hamburger, sono ampiamente considerati ultra-processati.

L'ultra-elaborazione tende a eliminare i nutrienti dagli alimenti, come le fibre, e a sostituirli con grassi e zuccheri ricchi di calorie, nonché con sostanze chimiche che possono danneggiare la nostra salute.

Secondo Mitchell, gli alimenti ultra-processati hanno una conservabilità molto lunga rispetto ai prodotti non in scatola o conservati, come il pane del supermercato.

*“Il pane non dovrebbe mai avere una durata di conservazione di due settimane: il buon pane dovrebbe durare solo pochi giorni”, afferma.*

Owen Blandy di EF Education-EasyPost afferma: *“Gli alimenti ultra-lavorati sono il risultato del nostro stile di vita frenetico e sempre in movimento”.*

Gli scienziati tendono a utilizzare la classificazione NOVA per classificare gli alimenti in base al grado di lavorazione.



Proposta dai ricercatori dell'Università di San Paolo nel 2009, la classificazione NOVA suddivide gli alimenti in quattro gruppi: alimenti non trasformati o minimamente trasformati; ingredienti culinari trasformati; alimenti trasformati e alimenti ultra-trasformati.

## **Cibi trasformati vs cibi ultra-processati**

La vicinanza degli alimenti trasformati agli alimenti ultra-processati nella classificazione NOVA maschera differenze sostanziali tra questi gruppi.

Gli alimenti trasformati sono spesso nutrienti, ma gli alimenti ultra-processati raramente lo sono.

Ad esempio, Blandy afferma che il grano presente nel pane fatto in casa è stato lavorato, mentre il grano presente nella pizza surgelata del supermercato è stato ultra-lavorato.

### **Alimenti trasformati**

Esempi di alimenti trasformati sono le verdure in barattolo, il pesce in scatola, la frutta sciroppata, i formaggi e il pane fresco. La lavorazione può consistere nell'aggiunta di sale e aceto alle verdure o di zucchero alla frutta per conservarla in vetro o in lattina. Utilizziamo la fermentazione alcolica per produrre formaggio e yogurt dal latte e pane dall'impasto.

Gli alimenti trasformati sono spesso versioni più durature degli alimenti integrali, con pochi ingredienti extra.

Gli alimenti integrali o naturali sono parti commestibili di piante (verdure, noci e frutta) e animali (carne, uova e latte).

Pertanto, il valore nutrizionale degli alimenti trasformati può

essere simile a quello degli alimenti non trasformati.



## **Cibi ultra-processati**

Gli alimenti ultra-processati includono bevande analcoliche, snack confezionati dolci o salati, carne ricostituita e pasti surgelati precotti.

La presenza di ingredienti come oli vegetali idrogenati e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio distingue gli alimenti ultra-processati da quelli trasformati.

Una serie di processi, come l'idrogenazione e lo stampaggio, combinano i numerosi ingredienti fino a ottenere la forma finale.

I produttori utilizzano emulsionanti, coloranti e aromi per migliorare le proprietà sensoriali degli alimenti o mascherare eventuali qualità sgradevoli del prodotto finale.

## **Dovremmo mangiare meno cibi ultra-processati?**

Uno studio del 2019 pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism* ha scoperto che una dieta ricca di cibi ultra-lavorati (fino all'80% dell'apporto energetico) porta le persone a mangiare di più e ad aumentare di peso e grasso corporeo.

A un secondo gruppo di partecipanti è stato anche permesso di mangiare quanto volevano, ma da una dieta contenente solo il 20 per cento di cibi ultra-processati. Dopo due settimane, il grasso corporeo e il peso di questo gruppo sono diminuiti leggermente.

Mitchell afferma: *"Questo perché gli alimenti ultra-processati sono ricchi di calorie e i sapori e la consistenza ti incoraggiano a mangiarne in grandi quantità"*.

Di conseguenza, è probabile che molti di noi potrebbero ridurre la quantità di cibi ultra-elaborati che mangiamo, soprattutto per perdere peso pedalando o per mantenere un peso ideale pedalando.





Quando cucina per la sua squadra World Tour, EF Education-EasyPost, o per sé stesso, Blandy cerca di evitare cibi ultra-processati perché contengono ingredienti molto indesiderati. *“Cucino più cibo fresco possibile e cerco di utilizzare alimenti semplicemente lavorati, come fagioli e pomodori in scatola, pasta e yogurt. Non comprerò cose come le salse per frittura: contengono 20 ingredienti di cui non abbiamo bisogno.”*

Sembra dimostrato che alcuni di questi ingredienti extra contenuti negli alimenti ultra-processati facciano male alla salute.

Nel 2022, il *British Medical Journal* ha scoperto che mangiare molti cibi ultra-elaborati era associato a un *“rischio più elevato di effetti negativi sulla salute”*, come malattie cardiache e diabete, nel 71 per cento degli studi esaminati.

Gli additivi sono stati una delle possibili spiegazioni dell'impatto degli alimenti ultra-processati sulla salute generale. Si ritiene che danneggino il bioma intestinale e causino infiammazione, aumentando il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili, come le malattie cardiache.

Secondo il dottor Lis, anche gli alimenti ultra-elaborati possono causare carenze di nutrienti.

*Afferma: "Le mie preoccupazioni generali riguardo agli alimenti ultra-processati riguardano la loro scarsa densità nutrizionale e il loro impatto sulla salute intestinale".*

La frequenza con cui consiglia a un atleta di consumare cibi ultra-processati dipende dalle sue esigenze di allenamento, dalla sua fisiologia e dalla sua psicologia.

Solitamente consiglia di consumare non più di due pasti a settimana contenenti cibi ultra-processati.

Come percentuale del tuo apporto energetico, afferma: *"Gli alimenti ultra-lavorati dovrebbero essere per lo meno inferiori al cinque per cento del totale. Siamo tutti molto impegnati e, anche se sono dietologa, non posso cucinare da sola ogni sera."*

Gli alimenti ultra-processati sono progettati per essere comodi. Di conseguenza, mangiare meno alimenti ultra-processati probabilmente ci farà risparmiare denaro, ma potrebbe richiedere un po' più di tempo.

Mitchell aggiunge: *"Sono progettati per dare un vantaggio alle persone e di conseguenza molto spesso sono più costosi degli ingredienti di base"*.



## **Gli alimenti trasformati possono essere sani?**

Non sono tutte cattive notizie: la lavorazione degli alimenti può essere positiva. Può trasformare gli alimenti crudi in una forma da cui possiamo assorbire i nutrienti e conservarli nelle verdure.

Blandy afferma che gli yogurt salutari ad alto contenuto proteico, come lo skyr, vengono lavorati perché contengono latte fermentato.

*"Ma non sono ultra-processati perché il latte non è stato trasformato in qualcos'altro, come frutta aromatizzata o yogurt al cioccolato", aggiunge.*

Blandy considera un processo salutare anche il procedimento di trasformazione del grano in pane fresco.

C'è invece un dibattito se il cioccolato sia un alimento trasformato o ultra-trasformato.

In ogni caso, Blandy afferma di servire cioccolato fondente ai ciclisti di EF Education-EasyPost perché ha proprietà antinfiammatorie.

Secondo Mitchell, anche le forme più diffuse di proteine vegane, come il tofu e il tempeh, sono alimenti trasformati sani.

Contengono pochi additivi e, nel caso del tempeh, la lavorazione

della soia tramite fermentazione rende la proteina più digeribile.

Ma quando il Quorn (una proteina estratta dai funghi) è stato trasformato in pasti vegani pronti o finti bocconcini di pollo, Mitchell afferma: *"È stato sottoposto a una lavorazione piuttosto pesante. Questa è la commercializzazione del cibo. I produttori hanno cercato di fare soldi spingendo le persone a diventare vegane: è più difficile fare soldi vendendo cibi integrali"*.



## Come puoi mangiare meno cibi ultra-processati?

Oggigiorno i supermercati e i ristoranti sono pieni di cibi ultra-processati che dominano la pubblicità alimentare.

Tuttavia, pianificando in anticipo, cucinando di più e sostituendo alcuni spuntini è possibile ridurre il consumo di cibi ultra-processati.

### Pianificare in anticipo

Blandy sostiene che gli alimenti ultra-processati sono spesso concepiti per essere comodi. Tuttavia, aggiunge: *"Se ottimizzi il tuo tempo pianificando e utilizzando il tuo congelatore, il tuo frigorifero e la tua dispensa, penso che puoi provare a evitarli. Con ingredienti freschi, puoi creare gli stessi sapori senza dover ricorrere a imballaggi, emulsionanti e altre cose."*

Blandy e Mitchell affermano che cucinando in lotti si può risparmiare tempo e avere meno bisogno di cibi ultra-elaborati e trasformati.

Blandy aggiunge: *"Se cucini a casa, prepara circa quattro porzioni e congelale o mettile in frigorifero. "Non cucinare mai solo una porzione."*

Mitchell consiglia di preparare un pasto post-corsa, come uno stufato di pollo, in una pentola a cottura lenta, in modo da avere un pasto nutriente pronto da mangiare al ritorno dalla pedalata.

## Utilizza gli alimenti integrali o leggermente lavorati

Se ti viene fame quando sei fuori casa, puoi facilmente acquistare uno snack ultra-elaborato, come patatine e una barretta di cioccolato.

Anche in questo caso, un approccio più sano è essere preparati e portare con sé cibi integrali da sgranocchiare.

Per aumentare l'assunzione di

US Vicarello 1919  
settembre 2024



proteine, Blandy consiglia yogurt e uova sode, mentre afferma che la frutta fresca fornisce carboidrati e vitamine.

Mitchell, oggi esperto di nutrizione per l'American Pistachio Growers, tesse le lodi di queste noci verdi.

*Afferma: "I pistacchi sono uno dei pochi alimenti che conosco che contengono proteine, antiossidanti e grassi sani. Sono un'ottima opzione per chi vuole mangiare cibi meno elaborati."*

Mitchell suggerisce inoltre di sostituire il pane bianco a fette con il pane integrale e di sostituire l'olio extravergine di oliva con l'olio vegetale idrogenato.

Nel pane integrale, Mitchell afferma: *"La vitamina B aiuta a metabolizzare i carboidrati per ottenere energia e la fibra è benefica per il nostro sistema digerente"*.

*Aggiunge: "Ci sono ricerche che dimostrano i benefici per la salute derivanti dall'olio extravergine di oliva puro, che contiene molti polifenoli"*.

## **Gli alimenti ultra-processati** **e il ciclismo**

Come spesso accade con l'alimentazione, gli atleti di resistenza dovrebbero approcciarsi agli alimenti ultra-processati in modo diverso rispetto alla popolazione generale.



**Tutti gli integratori sportivi disponibili in commercio sono considerati ultra-processati. E durante le pedalate più dure, sia i ciclisti professionisti che quelli amatoriali possono aver bisogno dei carboidrati a rilascio rapido forniti da gel e dalle barrette energetiche .**



Ma c'è una grande differenza tra l'alimentazione sportiva e il cibo spazzatura.

Il dott. Lis afferma: *"Gli alimenti sportivi sono tecnicamente elaborati, ma gli ingredienti sono piuttosto basilari. Sono ultra-elaborati con una logica scientifica."*

La dietologa qualificata, che annovera tra i suoi clienti anche la

vincitrice della Parigi-Roubaix femminile del 2023, Alison Jackson, afferma che gli alimenti per sportivi solitamente non contengono ingredienti potenzialmente dannosi.

*"I gel contengono maltodestrina e fruttosio, uno o due stabilizzanti e un paio di antiossidanti per mantenerli freschi", afferma. "Non credo che tutto ciò possa avere effetti negativi sul corpo umano."*

**Detto questo, dovresti cercare di evitare i gel che contengono dolcificanti artificiali, come aspartame e sucralosio.**

Il dott. Lis aggiunge: *"Sono in corso ulteriori ricerche sugli effetti negativi del consumo abituale di alcuni di questi dolcificanti sul microbioma intestinale"*.

Poiché i ciclisti professionisti si alimentano quasi esclusivamente con barrette e gel durante le gare, il dott. Lis afferma: *"Di solito gli faccio usare la dose minima efficace di alimenti sportivi specialistici durante l'allenamento"*.



## Quando usare cibi sani come carburante per la bici

L'intensità e la durata della corsa determineranno se è opportuno utilizzare alimenti sportivi come fonte di carboidrati.

*"Bisogna trovare un equilibrio tra prestazioni e cibi ultra-processati", spiega il dott. Lis.*

***"Durante i tragitti più lunghi o più facili, scegli cibo vero, come un panino o una banana."***

Blandy concorda e afferma: ***"Non hai realmente bisogno di gel durante la pedalata della domenica. Hai tempo per mangiare cibo vero mentre sei in giro o per fermarti in un bar."***

Come alternativa ai gel e alle barrette energetiche in commercio, Mitchell consiglia di preparare in casa barrette e gallette di riso. Mitchell racconta di aver inventato anche un "mix da gravel" (composto da pistacchi, uva sultanina, caramelle e semi di girasole) per Alistair Brownlee, quando il triatleta medaglia d'oro olimpica iniziò a gareggiare in corse gravel.

Ognuno di questi spuntini fatti in casa ti farà risparmiare denaro rispetto alle alternative comprate al supermercato.

Blandy sostiene che la praticità delle compresse elettrolitiche e delle bevande energetiche ne giustifica l'uso. *"Si possono assumere 60 grammi di carboidrati semplicemente bevendo una bottiglia"*, aggiunge.

### **Tutto con moderazione?**

Anche se è preferibile ridurre il consumo di cibi ultra-processati, ciò non significa che sia necessario eliminarli del tutto dalla propria dieta.

Mitchell afferma: "Non sono un grande sostenitore del dire che le persone non dovrebbero mai fare questo o quello. La mia regola pratica è quella di evitare pasti o cibi che non prepariamo noi stessi."

La dottoressa Lis concorda e afferma che non ha senso fissarsi su un singolo ingrediente o alimento: *"Un solo alimento non distruggerà il tuo corpo, il tuo intestino o la tua dieta, né causerà il cancro. La tua dieta è composta da tutto ciò che mangi. Non sarà drasticamente influenzata da un alimento, a meno che tu non abbia un'intolleranza o un'allergia."*



