

Alessandro Franceschini

NON È CIBO

**L'INVASIONE DEGLI
ULTRA-PROCESSATI**

**Come l'industria ha rimpiazzato
il cibo autentico.**

E come possiamo riprendercelo

“Non è cibo”

© Altra Economia soc. coop. – Impresa Sociale

Via Adriatico 2 – 20162 Milano

Tel. 02 89.91.98.90,

e-mail segreteria@altreconomia.it

Autori: Alessandro Franceschini

Editing: Massimo Acanfora

Progetto grafico: Laura Anicio

Promozione: Emanuela Sias

In copertina: elaborazione da immagine iStockphoto.com

Prima edizione: ottobre 2025

Isbn: 978-88-6516-622-2

Stampa: Geca - Divisione libri di Ciscra Spa, Arcore (MB)



Altreconomia

Altreconomia Edizioni è un marchio di Altra Economia società cooperativa Impresa Sociale.

Il catalogo dei libri e delle novità di Altreconomia è su: altreconomia.it/libri

Per diventare soci della cooperativa: soci.altreconomia.it

Per iscriversi alla newsletter: altreconomia.it/newsletter

INDICE

L'autore	4
Premessa	5
Prima che il cibo mangi noi	
Capitolo 1. Alla scoperta degli ultra-processati	14
Definire e saper distinguere	16
Nel laboratorio degli ultra-processati	25
1. I processi	26
2. Additivi	28
3. Aromi	36
Riconoscere gli ultra-processati, anche gli insospettabili	40
L'invasione, nel mondo e in Italia	48
Capitolo 2. Perché li scegliamo	59
Perché sono comodi. Il cibo da poltrona	60
Perché sono colorati. La tavolozza in tavola	63
Perché sono morbidi. Più pappette per tutti	67
Perché sono evocativi. La nonna di plastica	73
Perché sono rassicuranti. La filosofia della merendina	76
Perché sono irresistibili. La trinità del gusto	79
Perché sono miracolosi. Promesse e bugiardini	83
Perché sono economici. All you can buy	88
Capitolo 3. Perché dovremmo ridurre il consumo	96
L'impatto sui cittadini e le strutture sociali	97
Effetti sulla salute	100
Il costo nascosto della "comodità alimentare"	104
L'impatto sulle filiere agricole	109
Le conseguenze sull'ambiente	124
Capitolo 4. Che cosa chiedere e che cosa fare	136
Che cosa chiedere alle istituzioni	137
Che cosa chiedere al sistema produttivo	150
Che cosa fare come consumatori	157
Conclusioni	
Cibo giusto per tutti: smascherare il mercato degli ultra-processati	173

L'AUTORE

Alessandro Franceschini è presidente di Altromercato e da 30 anni è impegnato nel Commercio Equo e Solidale italiano. È stato anche presidente di Equo Garantito, l'organizzazione nazionale di categoria del settore. Dal 2024 è direttore del Master in “Sustainability and Circular Economy Management” alla Rome Business School. Fa parte dello Strategic Stakeholder Group della Venice School of Management dell'Università Ca' Foscari di Venezia.

Ha scritto numerosi articoli sull'economia sostenibile, testi teatrali e saggi tra cui “I sovrani del cibo. Speculazione e resistenza dietro a quello che mangiamo” (Altreconomia, 2024 scritto con Duccio Facchini) e “Consumi o scegli?” (Altreconomia, edizione aggiornata 2023), con la prefazione di don Luigi Ciotti. La sua attività didattica e di divulgazione si concentra soprattutto sul ruolo dei cittadini e dei consumatori nella creazione di economie più eque e capaci di futuro.

PREMESSA

PRIMA CHE IL CIBO MANGI NOI

“Se in passato era “cibo” tutto quello che si poteva mangiare, oggi nei supermercati vi sono migliaia di sostanze commestibili che del cibo hanno solo la parvenza”.

(Michael Pollan)

Se il nostro corpo si può paragonare a un motore e il cibo a un carburante, da qualche decennio inseriamo nel nostro serbatoio un combustibile sempre più artificiale, sintetico, ultra-processato. A differenza della benzina premium che promette al motore della nostra auto migliore resa, maggiore pulizia dei cilindri e meno emissioni, il cibo ultra-processato porta il nostro corpo-motore ad avere meno potenza, consumi maggiori e un aumento del rischio di guasti. Non stupisce allora che medici e scienziati abbiano moltiplicato le ricerche per capire che cosa stia accadendo alla nostra salute e che cosa accadrà in futuro se continueremo a scegliere un carburante scadente. Si studiano prevalentemente gli effetti che abitudini alimentari scorrette e diete squilibrate possono avere sulla salute: nutrizionisti, epidemiologi, statistici, sociologi, psichiatri e scienziati dell'alimentazione lavorano sulla crescente diffusione sul mercato e nelle nostre case di

alimenti più sintetici che naturali. E sulla loro interazione con il nostro organismo. Unendo le tessere di questo complesso puzzle di studi e analisi emerge in controluce un'immagine ancora poco studiata, che riguarda le conseguenze dell'invasione del non-cibo sui modelli economici lungo le filiere alimentari. E di conseguenza il ruolo reale e potenziale di noi consumatori, che ogni giorno compriamo e mangiamo cibo.

Da qui la volontà di proporre un punto di vista diverso: chi scrive non è uno scienziato dell'alimentazione o un medico, ma un osservatore delle conseguenze dei nostri consumi sull'economia e di come pratiche eque e solidali che partono dal basso possano cambiarla. Con tale prospettiva cercheremo di comprendere perché siano in forte crescita sia la domanda sia l'offerta di alimenti ultra-processati e quale impatto questa tendenza proietti a ritroso sulle catene produttive, dal nostro carrello del supermercato fino al campo o all'allevamento. Da un lato ci sono consumatori che, per ragioni che vedremo, richiedono sempre più questi prodotti, peggiorando inconsapevolmente la propria alimentazione, anche nel Paese dove ci si crede al riparo dai rischi grazie al teorico scudo della Dieta Mediterranea; dall'altro, assistiamo a una lenta trasformazione dell'agricoltura in un processo intensivo che deve fornire un limitato numero di materie prime in grande quantità e a basso costo. Nel mezzo, le industrie alimentari e della distribuzione, che controllano gran parte del mercato e trattengono buona parte del valore economico che viene generato dal campo alla tavola. Industrie onnipresenti, capaci di farci credere che la comodità valga più della qualità, il prezzo più del contenuto, il colore più del sapore, e che l'assunzione di singoli componenti nutrizionali miracolosi possa proteggerci da ogni male. Carlo Petrini, fondatore di Slow Food, tratteggia la questione in

modo efficace: “possiamo azzardarci a dire che il cibo ci sta mangiando. Si tratta di un cibo omologato, globale e poco naturale che mangia l’ambiente, inquinandolo, i contadini, non riconoscendo un reddito adeguato e in certi casi rendendoli schiavi dell’agroindustria e noi cittadini, facendoci ammalare”

Nelle prossime pagine cercheremo di capire come tale modello di produzione e distribuzione del cibo ci stia davvero “mangiando” e soprattutto perché siamo disposti a farci mangiare. Ci si soffermerà quindi sull’aspetto economico della questione: se, come dimostreremo, la trasformazione alimentare perde in molti casi la sua funzione originaria di risposta ai bisogni collettivi per diventare fonte di profitto per pochi, i consumatori e le istituzioni non possono stare a guardare. Il “progresso” dell’industria alimentare negli ultimi decenni e i cambiamenti nelle abitudini hanno modificato le nostre diete in modo profondo: ci propongono alimenti che il nostro organismo e i nostri geni non sono ancora abituati a riconoscere (ad esempio grassi vegetali, amidi, farine raffinate) insieme a quantità di sale, zucchero, carboidrati, grassi e proteine decisamente superiori a quella per cui siamo “programmati”. Gli ultra-processati sono l’epifenomeno di questo cambiamento e il loro consumo massivo presenta una serie di conseguenze di tipo economico e sociale che andremo a descrivere.

Questa la struttura del saggio e la divisione degli argomenti: nel primo capitolo proveremo a capire che cosa sono gli alimenti ultra-processati, quanto sono diffusi e come riconoscerli anche in categorie insospettabili. Nel successivo ci chiederemo che cosa li renda sempre più oggetto della nostra scelta nella spesa di ogni giorno, soprattutto per le generazio-

ni più giovani. Alle conseguenze economiche e sociali della diffusione massiva del non-cibo è dedicato il terzo capitolo, con la valutazione dei diversi impatti su noi consumatori, sulle filiere agricole e più in generale sull'ambiente. Nell'ultima parte ci dedicheremo alle possibili forme di resistenza all'invasione, scoprendo che cosa dovremmo chiedere alle istituzioni e al mondo dell'impresa, ma soprattutto che cosa potremmo fare tutti noi come cittadini e consumatori.

Durante questo appassionante viaggio che ci porterà tra confetti colorati, farine sbiancate, estrusi industriali, emulsionanti e olio di palma... dovremo sempre tener presenti alcuni temi trasversali e collegati tra loro, utili a mantenere una visione il più possibile equilibrata e ancorata alle evidenze scientifiche. Ecco quindi tre argomenti da tener presenti durante la lettura.

Primo. Non si vuole criticare la trasformazione del cibo, fondamentale nell'evoluzione del genere umano, ma l'abuso di ultra-trasformazione degli ultimi decenni operata dalle industrie alimentari al solo scopo di lucro. La manipolazione del cibo da parte dell'*homo sapiens sapiens* non è infatti una pratica recente né rara: sin dalle origini, l'essere umano ha trasformato gli alimenti per migliorarne la resa (macinando, spremendo, frantumando ma soprattutto cuocendo), conservarli più a lungo o renderli più accessibili. L'essiccazione, l'affumicatura, la fermentazione, la conservazione sotto terra o l'aggiunta di sostanze saline o zuccherine sono tecniche antiche, nate dall'ingegno e dalla necessità di rendere il cibo più a lungo conservabile. Questo ha permesso nei secoli la possibilità di sfamare sempre più persone, rendendo i cibi disponibili nello spazio (conservare un alimento più a lungo ne permette il trasporto) e nel tempo, superando una

stagionalità agricola spesso fonte di carestie o di periodi dell'anno letteralmente "di magra". Scrive il nutrizionista inglese Chris van Tulleken: "i nostri corpi testimoniano la lunga storia della lavorazione degli alimenti. È evidente nel numero di geni che abbiamo affinché gli enzimi possano digerire amido, latte, zucchero e alcol, e nelle dimensioni del nostro apparato alimentare: i nostri denti, le mascelle e l'intestino sono piccoli rispetto a quelli di altri mammiferi, circa la metà delle dimensioni rispetto al nostro peso. La trasformazione del cibo è necessaria per la nostra sopravvivenza e ci ha resi umani".

È probabile che in futuro dai laboratori e dall'uso della tecnologia applicata alla produzione alimentare potranno sortire nuove produzioni e idee innovative per rendere più accessibile e diffuso l'apporto calorico, vitaminico e proteico a popolazioni che soffrono di insicurezza alimentare o malnutrizione. Basti pensare agli sviluppi nel campo delle proteine alternative, dei cibi sintetici o coltivati in laboratorio, che offrono la prospettiva di soddisfare bisogni nutrizionali essenziali riducendo al contempo l'impatto ambientale legato alla produzione tradizionale. Quindi non è in discussione la liceità di trasformare i prodotti quanto invece modalità e finalità dell'operazione: se per esempio si sostituiscono materie prime salubri con componenti alimentari di sintesi il problema non è la trasformazione, ma l'abuso che se ne fa a livello generale per interessi particolari. La critica all'eccessiva manipolazione industriale del cibo non è quindi in nessun modo un nostalgico rifiuto del progresso o peggio una condanna della tecnologia e dell'innovazione: non c'è dubbio che siano elementi centrali nell'economia sostenibile del futuro, a partire dall'agricoltura di precisione e dal monitoraggio informatico delle catene di produzione. La riflessione punta invece a portare alla luce le distorsioni di un

sistema produttivo ed economico che, negli ultimi decenni, ha piegato tecnologia e innovazione alla massimizzazione del profitto per pochi a scapito della qualità per tutti. Così come ha sacrificato sull'altare della comodità e del basso prezzo la trasparenza e la salute pubblica.

Secondo. Non tutti gli alimenti iper-lavorati possono essere considerati poco sani o addirittura dannosi. In molti casi l'intervento tecnologico ha rappresentato una vera conquista, come ad esempio per i prodotti dietetici pensati per chi soffre di intolleranze o allergie, aumentando il numero di persone che oggi possono accedere a un'alimentazione più sicura, accessibile e varia. Oppure per gli alimenti destinati alla prima infanzia, formulati per rispondere a specifici bisogni nutrizionali. La produzione di alimenti a lunga conservazione è stata – e continuerà a essere – fondamentale in tutte quelle situazioni in cui la distribuzione di cibo fresco o minimamente trasformato risulti difficile o impossibile. In generale, in tutte le situazioni di guerra o di emergenza umanitaria, alimenti in scatola o ad alto contenuto proteico ed energetico risultano fondamentali. Non va inoltre sottovalutato il ruolo che questi prodotti possono avere in molti contesti socio-economici a basso reddito, dove rappresentano una delle poche vie d'accesso a un apporto nutrizionale e calorico con costi contenuti. La trasformazione industriale ha quindi una funzione decisamente positiva quando risponde a esigenze di sicurezza e inclusione alimentare; non altrettanto quando il sistema produttivo – per questioni di profitto – vende alimenti di sintesi a chi può mangiare cibo fresco o poco trasformato, o a chi non presenta bisogni specifici. In questo caso industrie e distribuzione si comportano più o meno come un farmacista che vende medicine alle persone sane per potersi pagare la casa al mare.

Terzo. Fatalmente si andrà incontro nella trattazione dei temi a qualche semplificazione, dovendo affrontare situazioni complesse e dimensioni globali che presentano innumerevoli sfaccettature. Una semplificazione in particolare necessita di una premessa, ossia la definizione dei tre “protagonisti” del saggio: *i consumatori, l’industria alimentare e gli agricoltori.*

Quando si parlerà di consumatori ci rivolgeremo a un’astratta comunità di cittadini dei Paesi con maggiore capacità di spesa, persone che hanno la libertà economica di poter scegliere cosa acquistare e come mangiare: a loro, quindi a tutti noi, sarà affidato un compito importante.

Come esplicitato nel sottotitolo del saggio è l’industria alimentare a essere chiamata sul banco degli imputati: anche in questo caso si andrà incontro a una generalizzazione che non rende giustizia alle tante aziende di trasformazione o catene di distribuzione *on line* e *off line* che, anche in Italia, si stanno impegnando seriamente nell’offerta di cibi sani e minimamente processati, sfidando un mercato che spesso è decisamente ostile nei loro confronti. Vedremo come l’alternativa agli ultra-processati esista anche grazie ad aziende che si impegnano nel proporre prodotti più sostenibili e a investire nell’innovazione. Nessuna demonizzazione quindi del mondo dell’industria e della distribuzione, ma una critica a chi strutturalmente specula sul cibo vendendo non-cibo e un invito a considerare nella pianificazione futura pratiche più sostenibili.

E gli agricoltori? In queste pagine li considereremo come una categoria generale: tutti quegli imprenditori che possiedono una terra e che, almeno in teoria, potrebbero decidere come utilizzarla e cosa coltivare. Nella realtà, lo vedremo, questa libertà è molto limitata: il peso del mercato globale, le pressioni delle filiere industriali e le logiche della grande distribuzione li rendono spesso semplici esecutori di decisioni

prese altrove. Per questo non ci soffermeremo sull'agricoltura nazionale o europea, né entreremo nel dettaglio degli interessi corporativi o delle politiche distorsive legate agli incentivi comunitari, pur così rilevanti per il nostro settore primario. L'attenzione sarà invece rivolta al ruolo sempre più fragile degli agricoltori all'interno delle catene del valore e la loro progressiva e paradossale perdita di protagonismo nella filiera alimentare.

La necessaria divisione in categorie astratte non impedirà comunque un'analisi complessiva e soprattutto prospettica di quello che idealmente potranno fare consumatori, distribuzione, industria e agricoltori per fermare l'invasione, per creare un sistema di produzione del cibo meno dannoso e insostenibile. Per dirla con le parole dell'attivista e ambientalista indiana Vandana Shiva: “negli ultimi decenni il cibo, l'agricoltura e le nostre tradizioni alimentari sono stati distrutti e dimenticati. L'industrializzazione e la globalizzazione dei sistemi alimentari e l'avanzata del *fast food* e del cibo spazzatura sono alimentate dalle multinazionali della chimica e del cibo industriale e il processo innescatosi sta conducendo a un'epocale crisi agraria, all'erosione della biodiversità in agricoltura, all'incremento delle sostanze tossiche negli alimenti e al dilagare delle malattie”.

L'esperienza del Commercio Equo e Solidale insegna come sia efficace trovare soluzioni ricreando un legame di relazione tra i vari anelli della filiera produttiva, ridando centralità agli interessi convergenti di chi acquista e di chi produce. Un processo che poi finisce per responsabilizzare anche l'industria e la distribuzione verso comportamenti più virtuosi. Dopo avere per lungo tempo ragionato – all'interno dei movimenti di consumo critico e consapevole – sul *come* si produce il

cibo per valutarne le conseguenze sociali e ambientali di produzione e commercio, è forse il momento di aggiungere alla riflessione un altro tassello: *che cosa* intendiamo per cibo sostenibile per noi consumatori, per l'ambiente e per i produttori.

Buona lettura

Note

La citazione iniziale di Micheal Pollan è tratta da "In difesa del cibo" (Adelphi, 2009), quella di Carlo Petrini nella premessa è tratta da "Per non farci mangiare dal cibo ripensiamo il modo in cui lo produciamo" intervista a *La Stampa* del 22 dicembre 2023 disponibile su slowfood.it.

La citazione di Chris van Tulleken è tratta da "Ultra-Processed People: Why Do We All Eat Stuff That Isn't Food ... and Why Can't We Stop?" Cornerstone Press, 2023. In Italia "Cibi ultra processati" (Vallardi, 2024). La citazione finale di Vandana Shiva è tratta da Vandana Shiva, Bhushan Patwardhan, Mira Shiva, con il contributo di Franco Berrino, "Cibo e salute – Manuale di resistenza alimentare" (Terra Nuova Edizioni, 2018).

Un'attenzione di tipo terminologico per le pagine che seguono. Non bisogna creare contrapposizioni tra *naturale* e *chimico*, come il marketing d'assalto è solito fare. Nel mondo fisico e naturale tutto è chimica: anche una mela è fatta di atomi e molecole e la sua crescita come la sua digestione nel nostro organismo è un processo chimico. Quella che ci interessa è la contrapposizione tra alimenti di origine naturale ed elementi di sintesi frutto di un processo industriale laddove vi sia la sostituzione per agire sui margini commerciali e prezzi di vendita del cibo, peggiorando la qualità del cibo e la nostra salute.