I Pericoli Nascosti degli Alimenti Ultra-Processati

L'epidemia silenziosa
Aumento drastico di sovrappeso e obesità dagli anni '70
Nel 2025, il 46% degli adulti è in sovrappeso o obeso

Cosa ha scatenato il cambiamento?
Non è genetica, non è solo "mancanza di volontà"
Il vero colpevole: l'ambiente alimentare e gli alimenti ultra-processati

Il legame inequivocabile
Alimenti ultra-processati: strettamente legati a obesità, diabete, malattie cardiovascolari e altre patologie croniche

Cosa sono gli alimenti ultra-processati?
Prodotti industriali, non solo cibi trasformati
Creati con ingredienti raffinati, additivi, coloranti, aromi, conservanti
"Bombe caloriche" povere di nutrienti essenziali

Il gioco perverso della palatabilità
L'industria alimentare crea cibi "iper-palatabili" per vendere di più
"Bliss-point": la combinazione perfetta di zuccheri, grassi e sale che crea dipendenza
Marketing ingannevole: sapori accattivanti, zero informazioni sui danni

Divario nutrizionale incolmabile
Alimenti ultra-processati:
poveri di fibre, proteine, vitamine, minerali; ricchi di calorie "vuote", grassi, zuccheri, sale
Cibo vero (integrale, non trasformato): ricco di nutrienti

Quando anche il cibo vero perde valore
Agricoltura intensiva: meno nutrienti in frutta e verdura
Allevamenti intensivi: peggiore qualità nutrizionale, problemi etici

Come riprenderci la nostra salute:
Riduci al minimo gli alimenti ultra-processati
Leggi le etichette alimentari
Cucina a casa
Scegli snack sani
Quando puoi, scegli biologico

Scopri di più:
fabdelta.it/infografiche