



70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E

S I G G

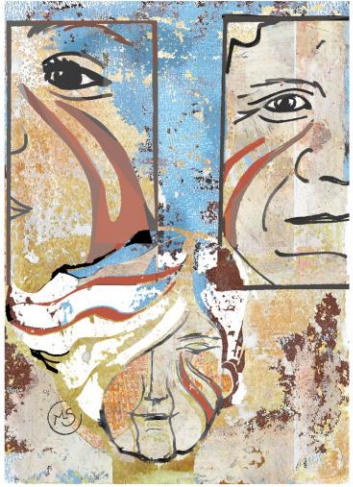
LIBERI E LONGEVI

17-20
Dicembre
2025
Napoli

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

Geriatrics e alimentazione: gli alimenti ultra- processati e lo sviluppo di disordini funzionali e/o patologie nelle persone anziane

Yari Longobucco
Infermiere
Ricercatore MEDS-24/C
Università degli studi di Firenze

Alimenti ultra-processati: cosa sono?

«Due persone sono in fila al supermercato. Una ha un carrello pieno di ramen istantaneo, hot dog, gelati e bibite gassate, l'altra ha un carrello pieno di pane integrale, cereali per la colazione, burro di arachidi a basso contenuto di grassi e yogurt alla fragola.»

Chi sta comprando alimenti ultra-processati?

Alimenti ultra-processati (UPF): cosa sono?

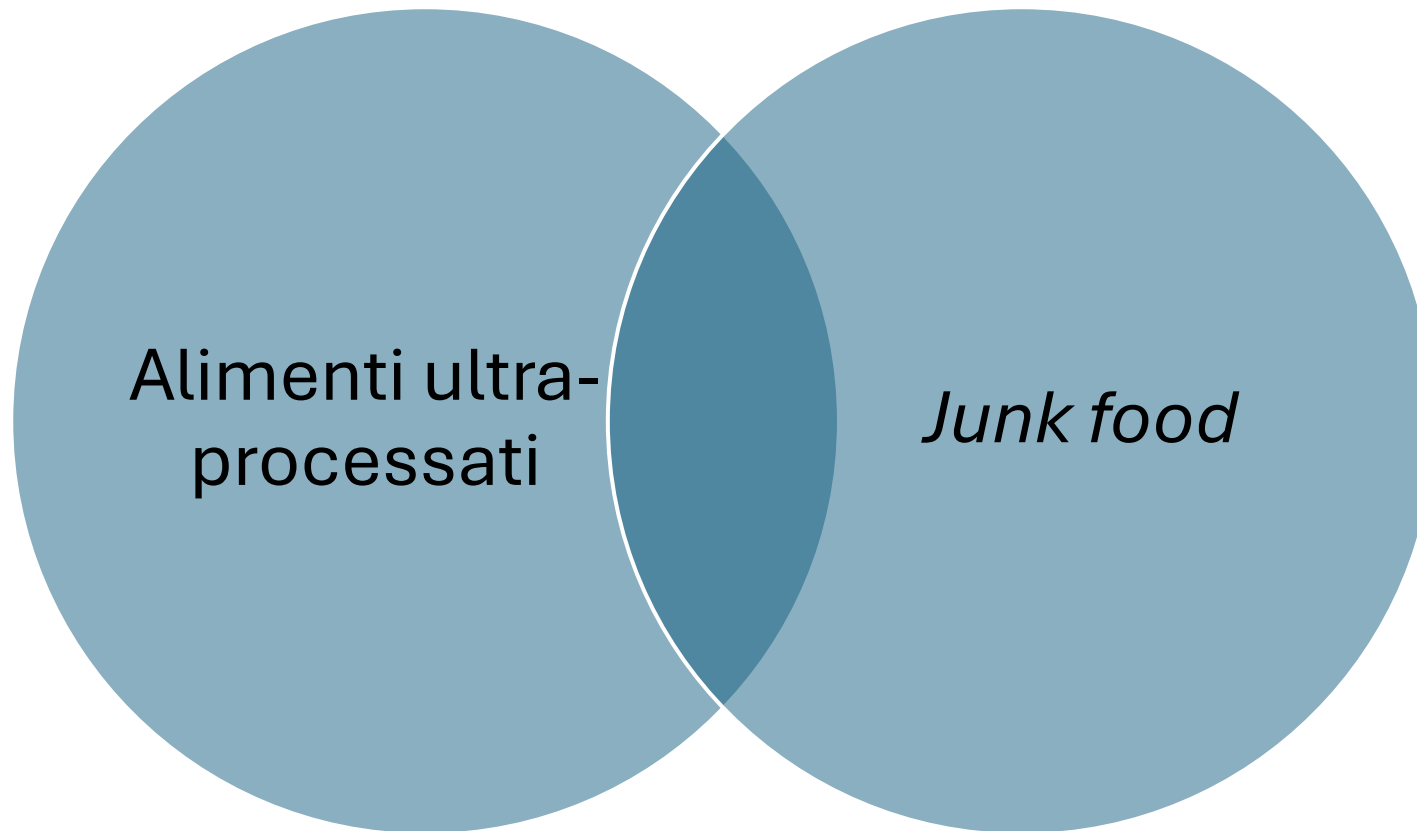
- Processazione (o trasformazione) degli alimenti sin dall'antichità
 - Cottura
 - Essiccazione
 - Stagionatura
 - Pastorizzazione
 - Aggiunta di vitamine o minerali
 - Ecc.
- Mancanza di una definizione univoca
 - «Alimenti contenenti ingredienti che non trovi nella tua dispensa»



Classificazione NOVA

1. Cibi non trasformati o minimamente trasformati
 - Frutta, verdura, legumi, cereali, latte...
2. Ingredienti culinari
 - Olio, sale, zucchero, aceto...
3. Cibi processati
 - Pane, formaggi, marmellate, pesce in salamoia, verdure in scatola
4. Cibi e bevande ultra-processati
 - Bevande gassate, snack confezionati, cereali confezionati, salse industriali, pasti pronti → forte presenza di additivi (ma non tutti)

Quali alimenti ultra-processati sono più preoccupanti?



«Alimenti ad alto contenuto calorico ma scarso valore nutrizionale, ricchi di zuccheri, grassi saturi e sale, ma poveri di vitamine, fibre e proteine»

Quanto sono diffusi?

- Campione di 8569 adulti (20-97 aa)
- Energy intake (%)
 - NOVA I: 38.7
 - NOVA II: 19.6
 - NOVA III: 24.4
 - NOVA IV: 17.3 → **154.8 g/d**

- Comportamenti associati:

pasti fuori casa (aperitivi), stress,
igiene del sonno, tv \geq 2 h/d

| Adults (20–97 years) | % |
|---|------|
| Processed meat | 32.6 |
| Bread substitutes | 17.2 |
| Sweet biscuits | 15.4 |
| Cake, croissant and other non-handmade pastries | 8.5 |
| Packaged breads | 7.1 |
| Chocolate and ice cream | 4.0 |
| Drinks (e.g. fruit, carbonated, alcoholics) | 3.7 |
| Fruit yogurt | 3.6 |
| Sliced cheese | 3.3 |
| Breakfast cereals and bars | 1.7 |
| Margarine, spreads and sauces | 1.3 |
| Sweet packaged snacks, candies and gums | 0.5 |
| Fish products | 0.4 |
| Meat alternatives | 0.4 |
| Non-sugar sweeteners | 0.2 |
| Energy bars and drinks | 0.1 |

Determinanti sociali

- Reddito: 9% in più in reddito < 5000 £
- Scolarità: 17% in più in basse scolarità
- Lavoro: 4% in più in lavoro «routinario»

Effetti sulla salute

- **Mortalità cardiovascolare**
- **Incidenza patologie cardiovascolari**
- Incidenza patologie oncologiche (**tumore Colon-retto**)
- Incidenza ipertensione
- Incidenza morbo di Crohn
- **Incidenza diabete di tipo II**
- Disturbi del sonno
- Ansia/Depressione
- **Sovrappeso/obesità**

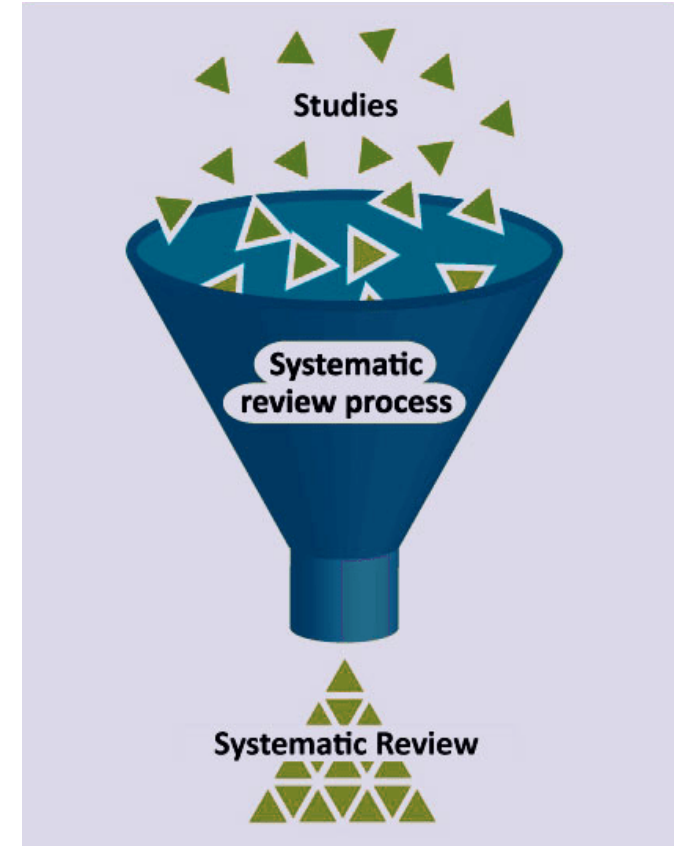
* Effetto dose-risposta

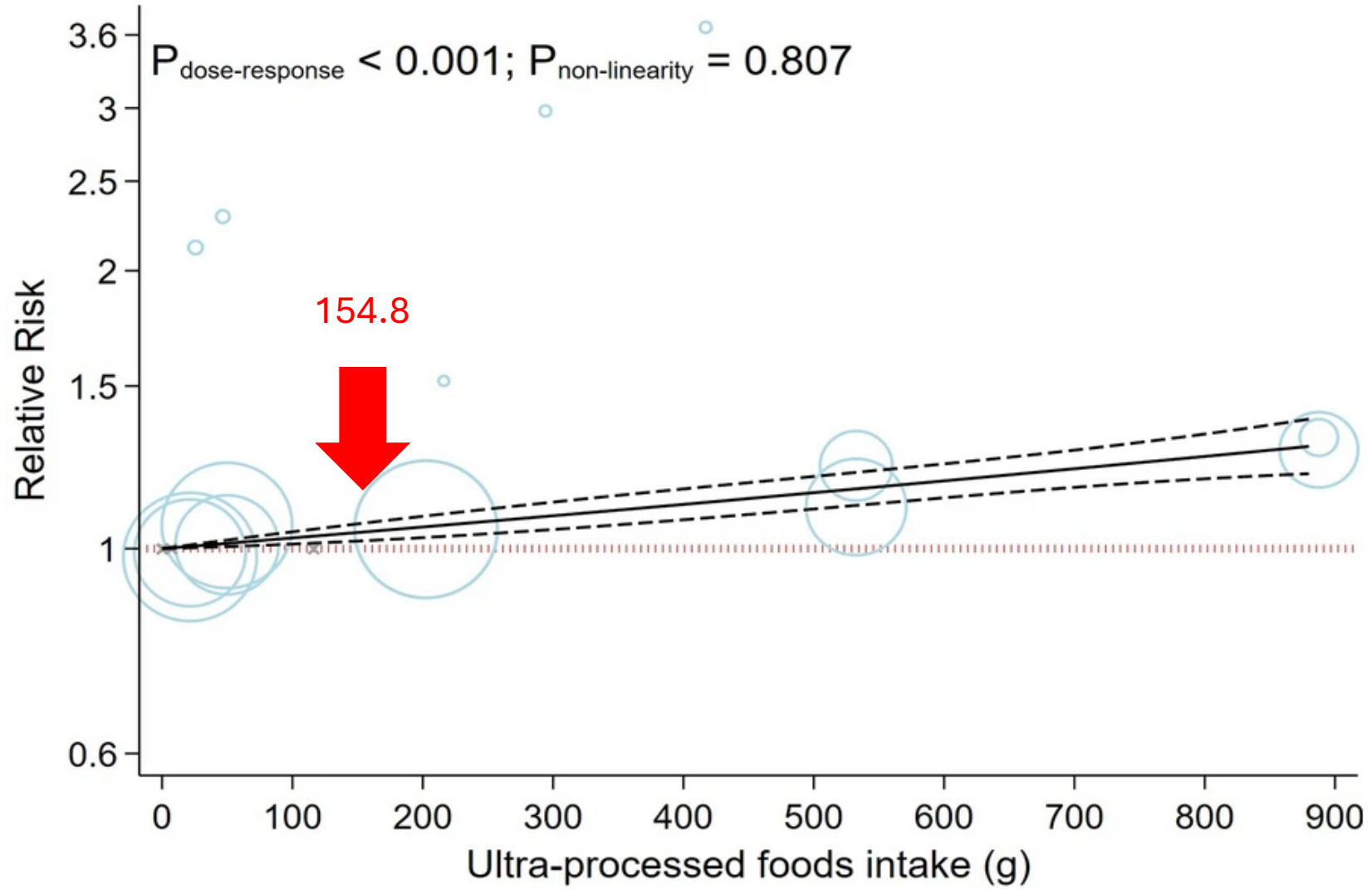
E nell'anziano?



Cosa sappiamo

- Revisioni sistematiche:
 - Fragilità
 - Sarcopenia
 - Stato metabolico
 - Ipertensione
 - Alzheimer



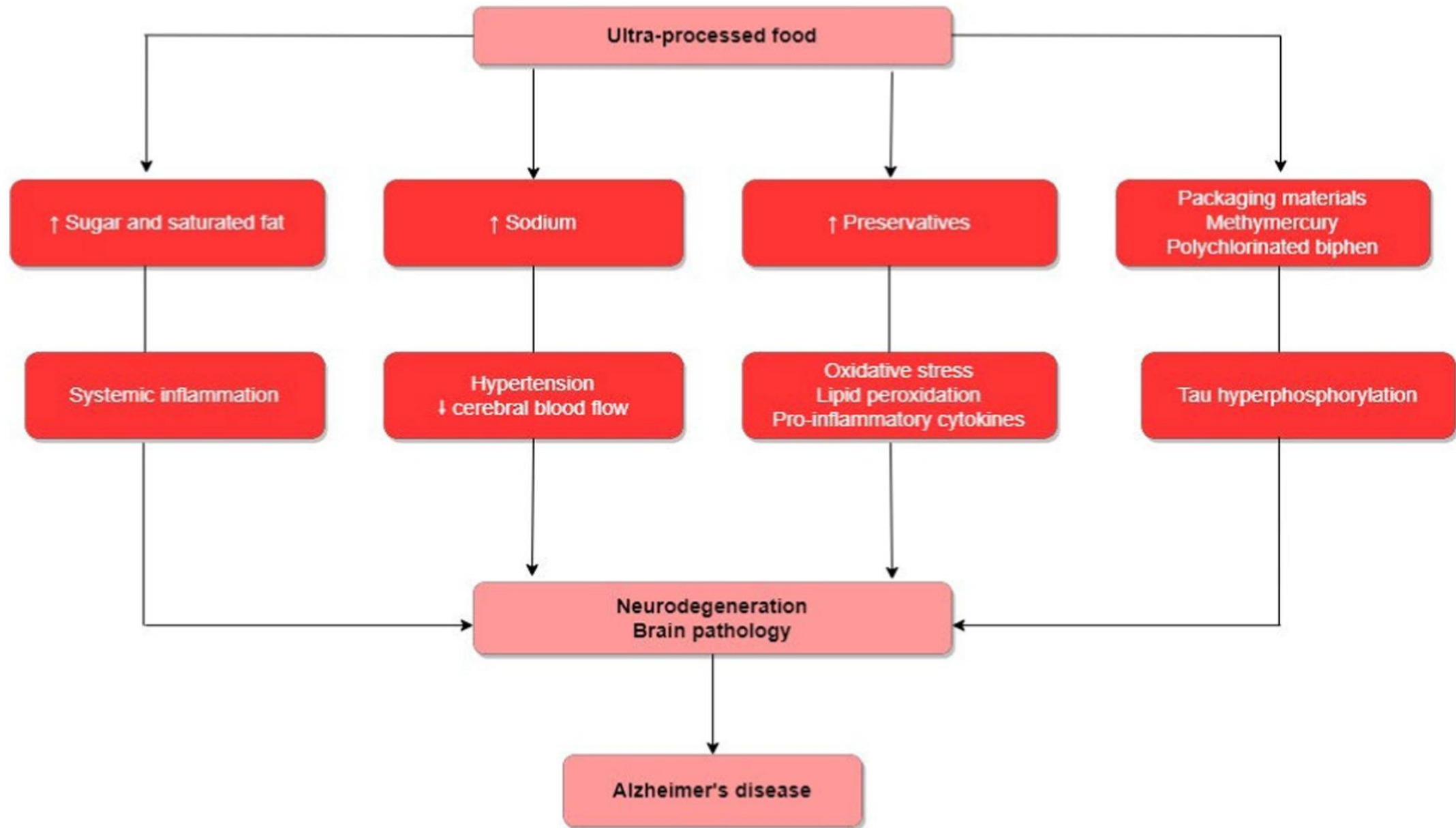


Stato metabolico

- Maggior rischio di ipertrigliceridemia e HDL basso (OR = 2.0 ~ 2.6).
- Gli UPF associati agli esiti peggiori sono:
 - dolci
 - prodotti da forno
 - bevande zuccherate o industriali
 - carni processate
 - latticini zuccherati.
- Non tutti gli UPF sono uguali → alcuni tipi rappresentano un'importante fonte di fibra, ferro, folati o selenio.

Ipertensione

- Associazione positiva tra UPF e rischio di ipertensione
 - ➔ OR= 1.20 ~ 1.35
- Alcuni sottogruppi sembrano essere particolarmente associati
 - ➔ carni processate
 - ➔ bevande zuccherate



Cosa rimane?

- Mortalità
- Incidenza di patologie croniche
- Stato funzionale
- Qualità di vita

| ID | Review |
|-----------------|--|
| CRD420251245911 | Health effects of ultra-processed food consumption among older adults: a systematic review and meta-analysis |

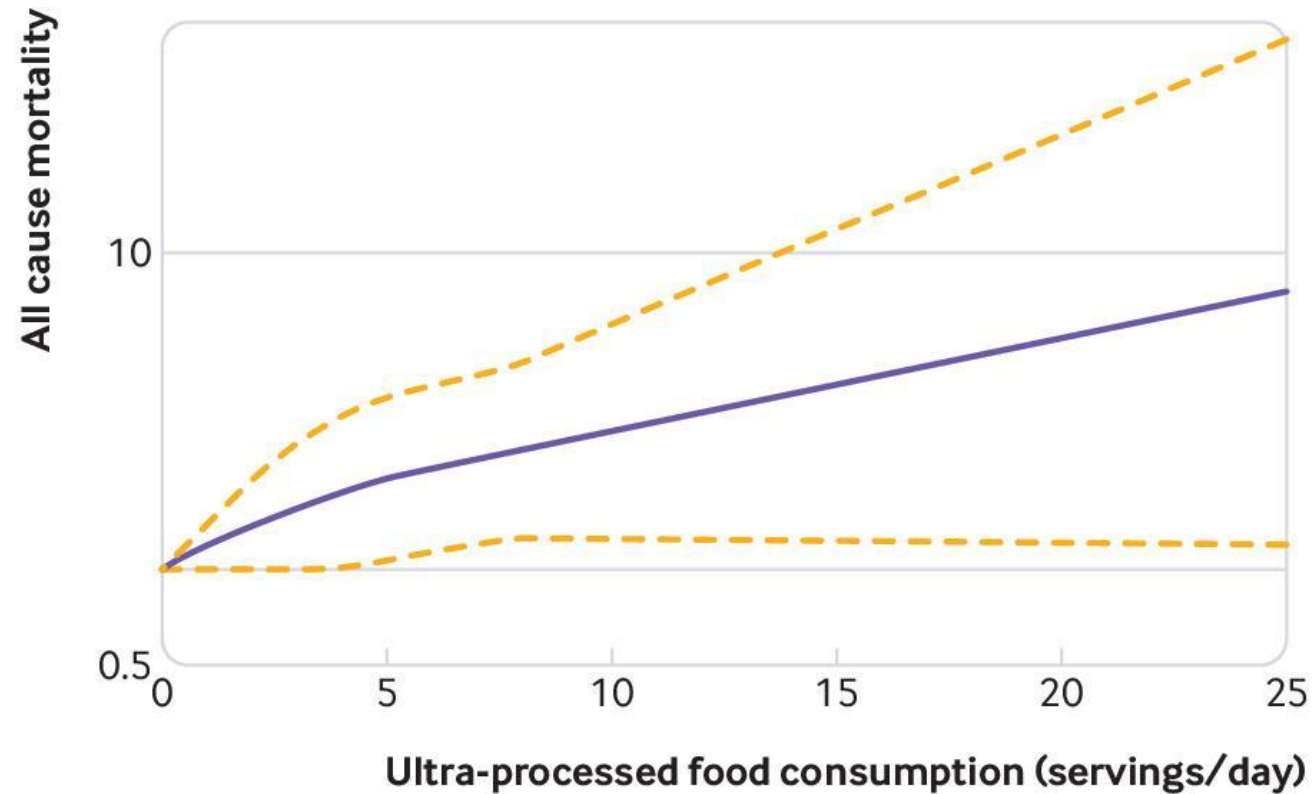
Banche dati: PubMed, Embase, CINAHL, Scopus, Web of Science

4118 records individuati

2197 duplicati

410 full-text

Qualche «spoiler»: mortalità



Rico-Campà et al. 2019. BMJ. doi: 10.1136/bmj.l1949

Qualche «spoiler»: incidenza di patologie croniche

Confronto tra primo e ultimo quartile per consumo di UPF

- HR = 1.44 (IC 95% 1.04–2.02)
- Relazione dose-risposta: +12% rischio di T2D per ogni incremento del 10% di UPF nella dieta

Qualche «spoiler»: stato funzionale

Confronto tra primo e ultimo quintile per consumo di UPF

- Handgrip test: -0.41 kg (IC 95% 0.15–0.67)
- Aumento del rischio di debolezza muscolare: OR = 1.32 (IC 95% 1.15–1.53)
- Interferenza con microbiota e metabolismo muscolare

Qualche «spoiler»: qualità di vita

- Aumento del rischio di depressione con alto consumo di UPF
RR = 1.10 (IC 95% 1.04 – 1.18)
- Associazione più forte:
 - nelle donne
 - con bassa istruzione
 - con BMI ≥ 30
- Effetto dose-risposta: +15% nel quartile più alto di consumo di UPF

Cosa possiamo già dire

- Pochi studi realizzati specificatamente sulla popolazione anziana
- Studi spesso cross-sectional e/o da analisi secondarie
- Disomogeneità delle popolazioni e degli strumenti