



COMUNICATO STAMPA

## **Cibi ultra-processati e salute cardiovascolare: un consenso europeo guida i cardiologi nella pratica clinica**

*Publicato sull'European Heart Journal un documento di consenso della Società Europea di Cardiologia, firmato da Luigina Guasti dell'Università degli Studi dell'Insubria con un gruppo di ricerca dell'Università degli Studi di Milano, dell'Università Lum e dell'Irccs Neuromed, per fornire ai cardiologi indicazioni operative per integrare nella pratica clinica la valutazione del consumo di alimenti ultra-processati e il counselling nutrizionale sul loro impatto cardiovascolare*

Varese e Como, 7 maggio 2026 – Gli **alimenti ultra-processati** sono sempre più presenti nelle abitudini alimentari quotidiane e, secondo le evidenze scientifiche accumulate negli ultimi anni, il loro consumo elevato potrebbe avere conseguenze importanti sulla salute cardiovascolare. A richiamare l'attenzione su questo tema è un documento di consenso **della Società Europea di Cardiologia** pubblicato sull'**European Heart Journal**, concepito come strumento pratico per i cardiologi, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza clinica sui rischi cardiovascolari associati a questi alimenti e di supportarne la gestione nella pratica quotidiana.

Il lavoro è stato elaborato dal **Council for Cardiology Practice** della **European Society of Cardiology** e dalla **European Association of Preventive Cardiology**, insieme a un gruppo internazionale di esperti coordinato da **Luigina Guasti** dell'Università degli Studi dell'Insubria, **Marialaura Bonaccio** dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, **Massimo Piepoli** dell'Università degli Studi di Milano e **Licia Iacoviello** della Università Lum di Casamassima e dell'Irccs Neuromed.

Basato su una revisione approfondita degli studi disponibili, il documento non si limita a sintetizzare i dati scientifici, ma **offre raccomandazioni pratiche e operative** per aiutare i cardiologi a integrare la valutazione del consumo di alimenti ultra-processati e il counselling nutrizionale nella cura di routine. Viene inoltre proposto **un approccio graduale alla prevenzione cardiovascolare**, con strumenti utili a migliorare la comunicazione con il paziente e favorirne il coinvolgimento attivo.

Secondo il documento, le persone che consumano maggiori quantità di alimenti ultra-processati presentano **un rischio più elevato** di malattie cardiovascolari e mortalità cardiovascolare. Questi prodotti sono inoltre associati a obesità, diabete di tipo 2, ipertensione e malattia renale cronica.





«Gli alimenti ultra-processati, prodotti con ingredienti industriali e additivi, hanno progressivamente sostituito molti modelli alimentari tradizionali – dice **Luigina Guasti**, professoressa associata di Medicina Interna all'Università dell'Insubria –. Le ricerche internazionali suggeriscono che questi alimenti siano associati a diversi fattori di rischio cardiovascolare, come obesità, diabete e ipertensione, oltre che al rischio di sviluppare malattie cardiache e di morire. Tuttavia, questa consapevolezza non è ancora entrata pienamente nella pratica clinica cardiologica».

Tra i dati riportati nel documento, gli adulti con il più elevato consumo di alimenti ultra-processati mostrano **fino al 19% in più di rischio di malattie cardiache**, il 13% in più di rischio di fibrillazione atriale e fino al 65% in più di rischio di mortalità cardiovascolare rispetto a chi ne fa un consumo ridotto. Il documento sottolinea inoltre che il consumo di questi prodotti è in crescita in molti Paesi europei.

Gli autori invitano i cardiologi a includere sistematicamente la valutazione del consumo di alimenti ultra-processati nell'**anamnesi alimentare dei loro pazienti**, soprattutto in presenza di rischio cardiovascolare, e a discutere strategie concrete per ridurre il consumo, integrando queste indicazioni nei percorsi di prevenzione.

«Le associazioni tra alimenti ultra-processati e malattie cardiovascolari sono coerenti e biologicamente plausibili – dice **Marialaura Bonaccio**, epidemiologa senior dell'Irccs Neuromed –. Gli alimenti ultra-processati aumentano il rischio cardiovascolare soprattutto favorendo obesità, diabete, ipertensione e alterazioni dei grassi nel sangue. Tendono inoltre ad avere elevate quantità di zuccheri, sale e grassi poco salutari. A questo si aggiungono additivi, contaminanti e modifiche della struttura degli alimenti che possono favorire infiammazione, alterazioni metaboliche, cambiamenti del microbiota intestinale e sovralimentazione».

Il documento evidenzia inoltre che, anche in ambito clinico, molte linee guida alimentari continuano a concentrarsi soprattutto sui nutrienti, mentre **il grado di trasformazione industriale degli alimenti** riceve ancora un'attenzione limitata. In questa prospettiva, il documento di consenso della Società dei Cardiologi Europei si inserisce in **un quadro più ampio di strategie di salute pubblica** e di politiche alimentari, promuovendo un approccio integrato e centrato sugli alimenti per migliorare la salute cardiovascolare.

«Le ricerche sugli alimenti ultra-processati si sono sviluppate in particolare negli ultimi dieci anni – ricorda **Licia Iacoviello**, responsabile Uor di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed e professore ordinario di Igiene all'Università Lum di Casamassima –. È necessario, perciò, che la prevenzione delle malattie cardiovascolari, anche nella pratica



clinica, non si concentri, come ancora avviene, sui nutrienti, ma anche sul grado di trasformazione industriale degli alimenti. Anche prodotti con un buon profilo nutrizionale possono infatti risultare dannosi se altamente processati».

Gli autori sottolineano infine la necessità di ulteriori studi di intervento a lungo termine per comprendere meglio gli effetti della riduzione degli alimenti ultra-processati sulla salute cardiovascolare e **chiarire il ruolo di additivi**, composti derivati dalla lavorazione industriale e modifiche della struttura degli alimenti, con l'obiettivo di fornire indicazioni sempre più precise e utili ai cardiologi nella gestione dei loro pazienti e nei programmi di prevenzione della popolazione sana.

La **European Society of Cardiology** riunisce professionisti della salute provenienti da oltre 150 Paesi, con l'obiettivo di promuovere il progresso della medicina cardiovascolare e contribuire a una vita più lunga e sana per le persone. L'**European Heart Journal** è la rivista di riferimento della European Society of Cardiology. È pubblicata per conto dell'ESC da Oxford Journals, divisione della Oxford University Press.

L'articolo, intitolato «Ultra-processed foods, lifestyle management, and cardiovascular diseases: a clinical consensus statement of the European Society of Cardiology Council for Cardiology Practice and the European Association of Preventive Cardiology of the European Society of Cardiology», by Luigina Guasti et al. European Heart Journal, è reperibile al link: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehag226>