

Guida pratica alla classificazione NOVA

Una risorsa chiara, completa e semplice per capire davvero cosa significa "ultraprocessato", quali categorie esistono e dove rientrano gli alimenti più comuni.



COSA SIGNIFICA NOVA?

NOVA non è un acronimo: è il nome di una classificazione usata nella ricerca scientifica per valutare gli alimenti in base al livello di lavorazione, non ai valori nutrizionali.

Divide i cibi in 4 categorie, dalla meno alla più processata. 📌



NOVA 1

Cibi non processati o minimamente processati

Alimenti in forma naturale o con modifiche di base (lavaggio, taglio, congelamento, cottura, pastorizzazione, fermentazione semplice)



Esempi

- Frutta
- Verdura
- Carne fresca
- Riso
- Pasta secca
- Legumi secchi
- Latte



NOVA 2

Ingredienti culinari

Sono ingredienti derivati da NOVA 1 tramite processi semplici come spremitura, raffinazione, macinazione.



Esempi

- Olio di oliva
- Burro
- Zucchero
- Sale
- Amido



NOVA 3

Alimenti processati

Ottenuti combinando NOVA 1 e NOVA 2, con pochi ingredienti e passaggi. Hanno più sale, zucchero o grassi della versione naturale, ma rimangono riconoscibili.



Esempi

- Pane tradizionale
- Formaggi
- Yogurt bianco naturale
- Tonno in scatola
- Pomodori pelati



NOVA 4

Alimenti ultraprocessati

Prodotti industriali che non potresti replicare a casa perché contengono ingredienti, additivi o tecniche di trasformazione non domestiche.



Esempi

- Merendine
- Snack salati
- Cereali estrusi
- Gelati confezionati
- Bevande zuccherate
- Pane in cassetta industriale



PERCHÉ NOVA È IMPORTANTE?

La classificazione non valuta se un cibo “fa ingrassare”, ma come il suo livello di lavorazione può impattare su:

Per questo è uno dei sistemi più usati nella ricerca nutrizionale moderna.



**SALUTE
METABOLICA**



INFIAMMAZIONE



**MICROBIOTA
INTESTINALE**



**ENERGIA
E UMORE**



**QUALITÀ
DELLA DIETA**



DOVE RIENTRANO GLI ALIMENTI PIÙ COMUNI



Cereali da colazione

(anche "integrali", "fitness", "bio")

NOVA 4

Perchè?

Estrusione industriale, zuccheri aggiunti, oli raffinati, aromi, vitamine/minerali aggiunti.



Bevande vegetali

Soia, avena, mandorla, riso

NOVA 4

Perchè?

Contengono addensanti, emulsionanti, oli raffinati, aromi.



Yogurt alla frutta

Zuccherato o aromatizzato

NOVA 4

Perchè?

Zuccheri aggiunti, aromi, coloranti, addensanti, stabilizzanti.



Burger vegetali industriali

NOVA 4

Perchè?

Amidi modificati, addensanti, aromi, oli raffinati, stabilizzanti. Versioni con legumi, verdure, olio e spezie possono essere categorizzate come NOVA 3.



Snack salati

"Bio", "integrali", "gourmet" confezionati

NOVA 4

Perchè?

Aromi, oli raffinati, additivi, tecniche industriali. L'etichetta "bio" non modifica la categoria NOVA.



La maggior parte degli ultraprocesati "insospettabili" rientra in NOVA 4, non per cosa sono, ma per come sono fatti: tanti ingredienti, additivi, aromi e tecniche industriali non replicabili a casa.

Non devi eliminarli totalmente ma consumarli con consapevolezza.