

# El Impacto de los Alimentos Ultraprocesados en la Salud

Los productos alimenticios altamente procesados, tales como los cereales y las sodas, se han asociado con 32 efectos perjudiciales para la salud, de acuerdo con la mayor revisión de datos realizada hasta el momento. Se estima que uno de cada cinco fallecimientos es resultado de una alimentación deficiente y el rol de estos productos ha captado gran interés en múltiples investigaciones recientes.

Los productos altamente procesados fueron categorizados por primera vez hace aproximadamente 15 años para permitir a los científicos estudiar el efecto del procesamiento de alimentos en la salud. Durante esta reciente investigación, denominada “revisión paraguas”, se analizaron numerosos estudios recientes, en los que participaron cerca de 10 millones de personas, con el objetivo de recopilar la mayoría de los datos existentes para proporcionar una visión integral de cómo estos productos afectan nuestra salud.

Los hallazgos vinculan el consumo de grandes cantidades de comida altamente procesada en la dieta con un deterioro de la salud y una muerte anticipada por diversas afecciones, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad y problemas de salud mental.

El estudio reciente confirma la relación de los alimentos altamente procesados con una amplia gama de enfermedades, pero aún existen dudas sobre los mecanismos específicos por los cuales estos alimentos nos provocan enfermedades.

Los científicos han sugerido varios mecanismos a lo largo de los años. Entre ellos, la baja calidad nutricional, dado que algunos productos altamente procesados pueden contener altos niveles de grasa, azúcar, sal y poca fibra, además de carecer de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

Otros mecanismos incluyen la falta de estructura y textura, que acelera la ingesta de alimentos, incrementa los niveles de azúcar en la sangre y es menos eficaz para reducir el apetito. También se ha puesto mucha atención a los aditivos alimentarios y otras sustancias químicas, ya sea añadidas a la comida o como contaminantes provenientes de los envases o del entorno.

Un elemento interesante del estudio actual es que la solidez de los resultados entre las investigaciones fluctúa y algunas de las correlaciones eran tenues. Esto se debe posiblemente en parte a la extensa variedad de comida incluida en la categoría de productos altamente procesados.

La definición los reconoce como productos alimenticios que pueden contener aditivos y compuestos químicos, que están intensamente procesados utilizando ingredientes refinados y reconstituidos, con los que los consumidores pueden no estar familiarizados.

Incluye alimentos tan variados como helados, snacks, pan integral, carnes procesadas y cremas para untar bajas en grasa. Estos alimentos, que contienen ingredientes y nutrientes muy diferentes, probablemente tendrán efectos muy diferentes sobre nuestra salud.

Otro aspecto relevante a considerar es que se trata de grandes estudios de población, en los que miles de personas registran su consumo alimentario habitual y su estado de salud. El análisis tiene en cuenta diversos factores, como la edad, el género y el estilo de vida, que pueden distorsionar las cifras.

No obstante, los hallazgos solo pueden evidenciar una relación entre el consumo de alimentos y la salud. No proporcionan evidencias directas de los mecanismos involucrados, por lo que se requieren con urgencia nuevas investigaciones para entender cómo y por qué ciertos alimentos pueden provocar problemas de salud.

Aunque es factible llevar a cabo algunos estudios directos, los efectos a largo plazo en la salud de, por ejemplo, consumir altas cantidades de aditivos alimentarios, podría ser complicado y éticamente discutible. Sin embargo, existe la posibilidad de investigar estos efectos con mayor profundidad utilizando los datos ya disponibles.

Dado el enorme volumen de datos de la revisión global, sería útil extraer información más detallada para ayudar a identificar qué alimentos deberíamos evitar.

Existe una vasta diversidad de alimentos incluidos en la categoría de ultraprocesados, con una gama igualmente variada de contenidos nutricionales. El pan integral de venta comercial está clasificado como ultraprocesado, al igual que los helados, las rosquillas y los snacks fritos. Por lo tanto, es muy probable que los diferentes alimentos ultraprocesados tengan un amplio espectro de efectos sobre la salud.

Las investigaciones en las que se alimenta a seres humanos con comida o ingredientes específicos de manera controlada, así como un análisis estadístico más pormenorizado de los estudios existentes, deberían ayudarnos a identificar qué productos ultraprocesados debemos esquivar, cuáles son seguros y cuáles pueden ser beneficiosos como parte de una dieta saludable y balanceada.

Una cosa es segura, estos estudios deberían contribuir a informar sobre las recomendaciones para reducir nuestro consumo de los productos que son claramente dañinos para la salud. A la inversa, también deberíamos intentar identificar qué aspectos de estos alimentos son los más peligrosos, para que los fabricantes de estos alimentos puedan eliminarlos de nuestras dietas, como se ha logrado con ingredientes perjudiciales como las grasas trans y algunos colorantes artificiales.

Muchas personas dependen en gran medida de los alimentos comerciales y procesados, y tenemos que asegurar que en el futuro estos productos sean seguros y nutritivos, especialmente para los grupos pobres y vulnerables, resalta Pete Wilde, investigador emérito en Biociencia del Instituto Quadram.