

Estudio advierte que comida vegana ultraprocesada podría ser riesgosa para la salud

Un grupo de investigadores de instituciones científicas de Brasil y el Reino Unido **encontraron evidencia de que el consumo de comida vegana ultra procesada podría aumentar el riesgo de muerte a causa de enfermedades cardiovasculares (ECV)**, informó este martes el Imperial College de Londres.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, **las ECV son un grupo de trastornos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos**. Estos padecimientos **son desencadenados generalmente por la acumulación de depósitos de grasa dentro de las arterias que suministran sangre al corazón y el cerebro**. Las ECV son consideradas como la principal causa de muerte a nivel mundial.

Los científicos sostienen que las dietas veganas están relacionadas con una disminución en el desarrollo de ECV, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, alertan que algunos productos alternativos a la carne, como salchichas y hamburguesas vegetales, se comercializan como opciones saludables pero en realidad pueden clasificarse como **alimentos ultraprocesados (AUP)**.

Los AUP tienen una mayor cantidad de sal, grasa y azúcar, así como aditivos artificiales, y anteriores investigaciones han demostrado que este tipo de alimentos están vinculados con el desarrollo de diversas afecciones, incluidas la obesidad, las ECV, la diabetes tipo 2 y el cáncer.

Algunos alimentos vegetales son dañinos

Un nuevo estudio recientemente publicado en la revista **Lancet Regional Health** reporta que los ultraprocesados de origen vegetal podrían ser perjudiciales para salud. Los especialistas llegaron a esta conclusión después de evaluar los alimentos que ingerían durante al menos 48 horas más de 100 mil británicos de entre 40 y 69 años entre 2009 y 2012. Esta información se obtuvo del Biobanco del Reino Unido, una base de datos de los registros médicos y del estilo de vida de más de medio millón de británicos.

El equipo descubrió que cada aumento del 10 % en el consumo de alimentos no ultraprocesados de origen vegetal **se asociaba con una reducción del 13% de desarrollar ECV, así como con un 20%**

menos de riesgo de mortalidad vinculada con estas afecciones. No obstante, el consumo de alimentos ultraprocesados de origen vegetal se relacionó con un aumento de 5 % de padecer ECV, así como con un aumento del 12 % de la mortalidad.

Los investigadores concluyeron que, según la evidencia encontrada, **las recomendaciones nutricionales que promueven dietas veganas no solo deberían centrarse en la reducción de la cantidad de carne** y otros productos de origen animal, sino también en evitar todos los AUP.

Con información de Notitarde