

Estudio masivo de los alimentos ultraprocesados confirma lo perjudiciales que son

El consumo de grandes proporciones de comida ultraprocesada en la dieta con una mala salud y una muerte prematura por diversas afecciones, como cardiopatías, diabetes de tipo 2, obesidad y problemas de salud mental.

El término «ultraprocesados» abarca alimentos tan diversos como helados, aperitivos, pan integral, carnes procesadas y cremas para untar bajas en grasa.

Los alimentos ultraprocesados, como los cereales y las bebidas gaseosas, se han relacionado con 32 efectos nocivos para la salud, según la mayor revisión de datos realizada hasta la fecha. Se cree que una de cada cinco muertes se debe a una dieta inadecuada y el papel de estos alimentos atrajo mucha atención en varios estudios en los últimos años.

Los alimentos ultraprocesados se definieron por primera vez hace unos 15 años para permitir a los investigadores examinar el efecto del procesamiento de los alimentos en la salud. Durante esta nueva investigación, denominada «revisión paraguas», fueron analizados numerosos estudios recientes, en los que participaron casi 10 millones de personas, con el fin de reunir gran parte de los datos disponibles para ofrecer una imagen global de cómo afectan dichos alimentos a nuestra salud.

Los resultados relacionan el consumo de grandes proporciones de comida ultraprocesada en la dieta con una mala salud y una muerte prematura por diversas afecciones, como cardiopatías, diabetes de tipo 2, obesidad y problemas de salud mental.

El nuevo estudio corrobora la relación de los alimentos ultraprocesados con una amplia variedad de enfermedades, pero sigue habiendo dudas sobre los mecanismos específicos por los que estos alimentos nos hacen enfermar.

Los investigadores han propuesto varios mecanismos a lo largo de los años. Entre ellos, la mala calidad nutricional, ya que algunos productos ultraprocesados pueden tener un alto contenido en grasa, azúcar, sal y poca fibra, además de carecer de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

Otros mecanismos son la falta de estructura y textura, que acelera la ingesta alimentaria, aumenta los niveles de azúcar en sangre y es menos eficaz para reducir el apetito. También se ha prestado mucha atención a los aditivos alimentarios y otras sustancias químicas, bien añadidas a la comida o como contaminantes procedentes de los envases o del medio ambiente.

Un aspecto interesante del trabajo actual es el hecho de que la solidez de los resultados entre los estudios varía y algunas de las correlaciones eran débiles. Esto se debe probablemente en parte a la amplia gama de comida incluida en la categoría de productos ultraprocesados.

La definición los identifica como productos comestibles que pueden contener aditivos y sustancias químicas, que están intensamente procesados utilizando ingredientes refinados y reconstituidos, con los que los consumidores pueden no estar familiarizados.

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

Otro factor importante que hay que tener en cuenta es que se trata de grandes estudios poblacionales, en los que miles de personas registran su ingesta alimentaria habitual y su estado de salud. El análisis tiene en cuenta diversos factores, como la edad, el sexo y el estilo de vida, que pueden sesgar las cifras.

Sin embargo, los resultados solo pueden mostrar una relación entre la ingesta alimentaria y la salud. No aportan pruebas directas de los mecanismos implicados, por lo que hacen falta urgentemente nuevas investigaciones para comprender cómo y por qué determinada comida puede causar problemas de salud.

Aunque es posible realizar algunos estudios directos, los efectos a largo plazo sobre la salud de, por ejemplo, consumir altos niveles de aditivos alimentarios podría ser difícil y éticamente cuestionable. Pero hay oportunidad de investigar estos efectos con más detalle utilizando los datos existentes. Dada la enorme cantidad de datos de la revisión general, sería interesante extraer alguna información más precisa para ayudar a identificar qué alimentos deberíamos evitar.

Existe una enorme variedad de alimentos incluidos en la categoría de ultraprocesados, con una gama igualmente diversa de

contenidos en nutrientes. El pan integral comercial está clasificado como ultraprocesado, al igual que los helados, las donas y los aperitivos fritos. Por lo tanto, es muy probable que los diferentes alimentos ultraprocesados tengan una amplia gama de efectos sobre la salud.

Los estudios en los que se alimenta a seres humanos con comida o ingredientes específicos de forma controlada, así como un análisis estadístico más detallado de los estudios existentes, deberían ayudarnos a identificar qué productos ultraprocesados debemos evitar, cuáles son seguros y cuáles pueden ser beneficiosos como parte de una dieta sana y equilibrada.

Una cosa es cierta, estos estudios deberían ayudar a informar sobre los consejos para frenar nuestro consumo de los productos que son claramente perjudiciales para la salud. A la inversa, también deberíamos tratar de identificar qué aspectos de estos alimentos son los más peligrosos, para que los fabricantes de esta comida puedan eliminarlos de nuestras dietas, como se ha conseguido con ingredientes nocivos como las grasas trans y algunos colorantes artificiales.

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

Con información de Versión Final