

Las pantallas aumentan la ingesta de ultraprocesados en jóvenes

Son las conclusiones de un estudio de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) sobre el uso del tiempo de pantalla y consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes, liderado por la Investigadora del FoodLab de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC, Mònica Rodríguez-Barniol.

En el estudio se consideran ultraprocesados a las preparaciones industriales elaboradas con sustancias que provienen del fraccionamiento de alimentos y su asociación con ingredientes como aditivos, estabilizantes, potenciadores del gusto, colorantes, aromatizantes, emulsionantes, entre otros.

Son productos tales como refrescos, pizzas, zumos industriales, patatas fritas, bollería industrial, barritas, dulces y algunos precocinados, entre otros.

Poca investigación sobre la percepción de los propios adolescentes

En declaraciones a EFEsalud, Rodríguez-Barniol, quien también es médica de familia en el Instituto Catalán de la Salud, asegura que es cierto que existen otros estudios que han evidenciado los efectos de las pantallas sobre la salud y el consumo de productos ultraprocesados.

Sin embargo, añade, “se ha hecho muy poca investigación en torno a las perspectivas que tienen los propios adolescentes en relación con este tema”. “Entender estos hechos a través de las perspectivas de los adolescentes puede ayudarnos a desarrollar medidas más precisas para mejorar sus hábitos dietéticos”, abunda la investigadora.

¿Por qué consumen ultraprocesados?

Así pues, el objetivo del estudio liderado por Rodríguez-Barniol ha sido explorar qué motivaciones y percepciones tienen los adolescentes sobre su consumo de ultraprocesados delante de las pantallas.

El estudio, que es cualitativo, ha recopilado las opiniones de treinta adolescentes de entre 12 y 16 años de un instituto de

Vilanova i la Geltrú (Barcelona), durante su participación en cuatro discusiones de grupo.

Los adolescentes atribuyen a un mayor consumo de ultraprocesados delante de las pantallas a la soledad, a la influencia de sus pares y a la falta habilidades de preparar una alimentación saludable.

Pero también a que son baratos, a las actitudes aprendidas de la familia y la sociedad.

“La disponibilidad de estos productos, su sabor agradable, su facilidad en la preparación y consumo, así como el marketing, también fueron percibidos como factores potenciadores del consumo y de la idealización” de estos productos, abunda Rodríguez-Barniol.

Y los adolescentes manifestaron que la publicidad de estos productos en las pantallas “podría tener un efecto en sus patrones dietéticos”, aunque, según Rodríguez-Barniol, hacen falta más investigaciones que puedan demostrar que su regulación podría ser una buena medida para paliar su consumo.

En el desayuno y la merienda, sobre todo

Es durante el desayuno y la merienda cuando los adolescentes consumen más ultraprocesados tales como aperitivos salados, cereales azucarados, galletas y caramelos. Productos que, a menudo, compran en las tiendas que tienen cerca del instituto o que los encuentran en casa.

Cuando los adolescentes están solos delante de las pantallas se incrementa la necesidad de consumir estos productos. Una vez que han empezado a comerlos, les es difícil parar de hacerlo por lo que los consumen de forma compulsiva.

Recuerda el trabajo que la ingesta de ultraprocesados está asociada a un incremento del sobrepeso y la obesidad, ambos factores importantes de riesgo para el debut de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores, entre otras. Además, tienen efectos negativos en la salud mental de los jóvenes.

La evidencia científica muestra que los ultraprocesados “tienden a ser densos energéticamente, carentes en nutrientes esenciales y a menudo contienen niveles elevados de grasas, azúcar y sodio”, añade la investigadora.

Sí perciben que podrían ser perjudiciales

Los adolescentes que han participado en los grupos de discusión sí percibían que el alto procesamiento y manipulación de estos productos, así como la inclusión de químicos, podrían ser perjudiciales para la salud.

No obstante, no concretaban con qué enfermedades podrían relacionarse.

“Manifestaron la necesidad de equilibrar la dieta con un mayor consumo de vegetales, legumbres, fruta, pescado y carne para adaptarse mejor a los requerimientos de las dietas saludables”, afirma Rodríguez- Barniol.

Sin embargo, agrega la investigadora, algunos también mencionaron que el consumo de ultraprocesados les aportaba una sensación de bienestar emocional. Asimismo, expresaron falta de habilidades y conocimiento sobre las prácticas de una dieta saludable.

“Hallazgos que sugieren una falta de conocimiento sobre la alimentación, tanto de la dieta saludable como de los posibles efectos perjudiciales para la salud de la comida ultraprocesada”, incide la experta de la UOC.

Comidas en familia

Si bien las pantallas estaban presentes a menudo durante las comidas de los participantes, éstos explicaron que durante la semana y en los momentos de la comida y la cena solían comer, básicamente, alimentos frescos como verduras, carne, pescado y fruta.

Aunque el objeto del estudio no es analizar la influencia de la educación en estas conductas, la investigadora detalla que el tema es muy relevante para la investigación en el ámbito de la alimentación.

“Existen evidencias de que cuando las comidas se realizan en el entorno familiar, donde los padres actúan como modelos a seguir, no solamente se limita el tiempo de exposición a pantallas, sino que existe una mejoría en la adherencia a la dieta mediterránea”, considera la experta.

Y algunos adolescentes tenían sensación de culpa por haber consumido más productos ultraprocesados de los que querían, y en algunos casos trataban de compensarlo haciendo más ejercicio físico.

Sin embargo, la investigadora subraya que no se debería hablar de compensación porque “esto podría incitar al consumo” de estos productos.

“Este estudio abre la puerta a la investigación de la efectividad de medidas como la creación de entornos alimentarios más saludables, la potenciación del conocimiento de los adolescentes sobre la alimentación saludable o los límites en el uso de las pantallas en la promoción de la alimentación saludable”, concluye la experta de [la UOC](#). EFEsalud