



"Los hallazgos respaldan la necesidad de limitar el consumo de ciertos tipos de alimentos ultraprocesados para la salud a largo plazo", dijeron los autores.

Ciertos productos:

Relacionan un alto consumo de alimentos ultraprocesados con el riesgo de muerte prematura

● **Análisis observacional de más de 30 años fue encabezado por la Universidad de Harvard.**

EUROPA PRESS

Un mayor consumo de varios alimentos ultraprocesados está relacionado con un riesgo ligeramente mayor de muerte. Los productos a base de carne, aves y mariscos listos para comer, las bebidas azucaradas, los postres lácteos y los alimentos para el desayuno altamente procesados muestran las asociaciones más fuertes, según un estudio de más de 30 años publicado en The BMJ, encabezado por la U. de Harvard.

Los investigadores dicen que no todos los productos alimenticios ultraprocesados deberían restringirse universalmente, pero sus hallazgos "brindan respaldo para limitar el consumo de ciertos tipos de alimentos ultraprocesados para la salud a largo plazo".

Cada vez hay más pruebas que vinculan los alimentos ultraprocesados con mayores riesgos de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer de intestino, pero pocos estudios a largo plazo han examinado los vínculos con causas específicas de muerte, especialmente las debidas al cáncer.

Para abordarlo, los investigadores rastrearon la salud de 74.563 enfermeras y de 39.501 profesionales de la salud masculinos en Estados Unidos. Luego de un seguimiento de 34 años promedio, se vio que, comparado con el cuarto más bajo de consumo de alimentos ultraprocesados (promedio de 3 porciones por día), aquellos en el cuarto más alto (promedio de 7 porciones por día) tenían un riesgo 4% mayor de muerte por diversas causas y 9% más de mortalidad por causas distintas al cáncer o las enfermedades cardiovasculares.

Según se vio, la asociación fue menos pronunciada tras tener en cuenta la calidad dietética general, lo que sugiere que esta tiene una influencia más fuerte en la salud a largo plazo.