



Los alimentos ultraprocesados están en todas partes. ¿Qué tan malos son?

Ya sea que lo sepan o no, la mayoría de las personas no pasan un día, o a menudo una sola comida, sin comer alimentos ultraprocesados.

Desde cereales azucarados en el desayuno hasta pizzas congeladas en la cena, además de bocadillos intermedios de papas fritas, refrescos y helados, los alimentos ultraprocesados representan aproximadamente el 60% de la dieta de los EE. UU. Para los niños y adolescentes, es aún más alto: alrededor de dos tercios de lo que comen.

Es preocupante porque los alimentos ultraprocesados se han relacionado con una serie de efectos negativos para la salud, desde la obesidad y la diabetes hasta las enfermedades cardíacas, la depresión, la demencia y más. Un estudio reciente sugirió que comer estos alimentos puede aumentar el riesgo de muerte prematura.

Sin embargo, la ciencia de la nutrición es complicada, y la mayoría de las investigaciones hasta ahora han encontrado conexiones, no pruebas, con respecto a las consecuencias para la salud de estos alimentos.

Los fabricantes de alimentos argumentan que el procesamiento aumenta la seguridad y los suministros de alimentos y ofrece una forma barata y conveniente de proporcionar una dieta diversa y nutritiva.

Incluso si la ciencia fuera clara, es difícil saber qué consejo práctico dar cuando los alimentos ultraprocesados representan lo que un estudio estima que es el 73% del suministro de alimentos de los EE. UU.

¿Qué son los alimentos ultraprocesados?

La mayoría de los alimentos se procesan, ya sea por congelación, molienda, fermentación, pasteurización u otros medios. En 2009, el epidemiólogo brasileño Carlos Monteiro y sus colegas propusieron por primera vez un sistema que clasifica los alimentos según la cantidad de procesamiento a la que se someten, no por el contenido de nutrientes.

En la parte superior de la escala de cuatro niveles están los alimentos creados a través de procesos industriales y con ingredientes como aditivos, colorantes y conservantes que no se podrían duplicar en la cocina de una casa, dijo Kevin Hall, investigador que se enfoca en el metabolismo y la dieta en los Institutos Nacionales de Salud.



"Estos son la mayoría, pero no todos, de los alimentos envasados que se ven", dijo Hall.

Esos alimentos a menudo se hacen para ser baratos e irresistiblemente deliciosos, dijo la Dra. Neena Prasad, directora del Programa de Política Alimentaria de Bloomberg Philanthropies.

"Tienen la combinación perfecta de azúcar, sal y grasa, y no puedes dejar de comerlos", dijo Prasad.

Pero el nivel de procesamiento por sí solo no determina si un alimento es malsano o no, anotó Hall. Por ejemplo, el pan integral, el yogur, el tofu y la fórmula infantil están altamente procesados, pero también son nutritivos.

¿Son perjudiciales los alimentos ultraprocesados?

Aquí está la parte complicada. Muchos estudios sugieren que las dietas altas en estos alimentos están relacionadas con resultados negativos para la salud. Pero este tipo de estudios no pueden decir si los alimentos son la causa de los efectos negativos, o si hay algo más en las personas

que comen estos alimentos que podría ser responsable.

Al mismo tiempo, los alimentos ultraprocesados, como grupo, tienden a tener mayores cantidades de sodio, grasas saturadas y azúcar, y tienden a ser más bajos en fibra y proteínas. No está claro si son solo estos nutrientes los que están impulsando los efectos.

Hall y sus colegas fueron los primeros en realizar un pequeño pero influyente experimento que comparó directamente los resultados de comer dietas similares hechas de alimentos ultraprocesados con alimentos no procesados.

La investigación, publicada en 2019, incluyó a 20 adultos que se fueron a vivir a un centro de los NIH durante un mes. Recibieron dietas de alimentos ultraprocesados y no procesados con calorías, azúcar, grasa, fibra y macronutrientes durante dos semanas cada uno y se les dijo que comieran todo lo que quisieran.

Cuando los participantes comieron la dieta de alimentos ul-

traprocesados, consumieron alrededor de 500 calorías por día más que cuando comieron alimentos sin procesar, encontraron los investigadores, y aumentaron un promedio de alrededor de 2 libras (1 kilogramo) durante el período del estudio. Cuando comieron solo alimentos no procesados durante la misma cantidad de tiempo, perdieron alrededor de 2 libras (1 kilogramo).

Hall está llevando a cabo un estudio más detallado ahora, pero el proceso es lento y costoso y los resultados no se esperan hasta finales del próximo año. Él y otros argumentan que se necesita una investigación definitiva para determinar exactamente cómo los alimentos ultraprocesados afectan el consumo.

"Es mejor comprender los mecanismos por los cuales impulsan las consecuencias nocivas para la salud, si es que las están impulsando", dijo.

¿Deberían regularse los alimentos ultraprocesados?

Algunos defensores, como

Prasad, argumentan que la gran cantidad de investigaciones que vinculan los alimentos ultraprocesados con la mala salud debería ser más que suficiente para estimular al gobierno y a la industria a cambiar las políticas. Pide medidas como el aumento de los impuestos sobre las bebidas azucaradas, restricciones más estrictas al sodio para los fabricantes y medidas enérgicas contra la comercialización de estos alimentos entre los niños, de la misma manera que se restringe la comercialización del tabaco.

"¿Queremos arriesgarnos a que nuestros hijos se enfermen más mientras esperamos que surja esta evidencia perfecta?" Dijo Prasad. A principios de este año, el comisionado de la FDA, Robert Califf, abordó el tema, diciendo en una conferencia de expertos en políticas alimentarias que los alimentos ultraprocesados son "una de las cosas más complejas con las que he lidiado".

Pero, concluyó, "tenemos que tener la base científica y luego tenemos que seguir adelante".

¿Cómo deben gestionar los consumidores los alimentos ultraprocesados en casa?

En países como Estados Unidos, es difícil evitar los alimentos altamente procesados, y no está claro cuáles deben ser el objetivo, dijo Aviva Musicus, directora científica del Centro para la Ciencia en el Interés Público, que aboga por las políticas alimentarias.

"La gama de alimentos ultraprocesados es muy amplia", dijo.

En cambio, es mejor tener en cuenta los ingredientes de los alimentos. Revise las etiquetas y tome decisiones que se alineen con las Guías Dietéticas actuales de EE. UU., sugirió.

"Tenemos muy buenas evidencias de que el azúcar añadido no es bueno para nosotros. Tenemos evidencias de que los alimentos ricos en sodio no son buenos para nosotros", dijo. "Tenemos grandes evidencias de que las frutas y verduras mínimamente procesadas son realmente buenas para nosotros".

Es importante no vilipendiar ciertos alimentos, añadió. Muchos consumidores no tienen el tiempo o el dinero para cocinar la mayoría de las comidas desde cero.

"Creo que los alimentos deben ser alegres y deliciosos, y no deben implicar un juicio moral", dijo Musicus.

Fuente: Agencia AP