



TENDENCIAS

Usar pantallas al comer incentiva a los adolescentes a ingerir ultraprocesados

La frecuente publicidad de estos alimentos en dispositivos sería gravitante en las decisiones de este grupo, según estableció una investigación en que participaron científicos chilenos.

Ignacio Arriagada M.
Medios Regionales

Diversos estudios han constatado que el uso de dispositivos electrónicos en la vida diaria impacta negativamente en los hábitos y dinámicas de sus usuarios. Ahora, un nuevo trabajo internacional publicado en la prestigiosa revista *Scientific Reports*, en el que participaron investigadores chilenos, amplía los efectos nocivos al ámbito de la alimentación.

El trabajo, realizado por académicos de las universidades de Las Américas (UDLA) de Chile y Ecuador, las nacionales Andrés Bello (UNAB) y Autónoma y de Castilla-La Mancha de España, revela que el uso de pantallas se relaciona con una mayor ingesta de alimentos ultraprocesados en adolescentes.

Jorge Olivares, docente de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la UDLA, quien fue parte de la investigación, explica que el reporte demuestra que la asociación es consecuencia de la exposición a publicidad que promueve la ingesta de este tipo de productos, que según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) tienen una incidencia negativa y creciente en la salud pública global.

“Ver ofertas de comida, tener mayor acceso a eso, genera que uno consuma mucho más alimentos de este tipo. También, a raíz de lo mismo, hay una mayor preferencia por alimentos prácticos y rápidos, lo que genera que la persona coma comida, más comida y más calorías. Y por último, al no prestar atención y no estar concentrado mientras se come, se ignoran las señales de saciedad, en este caso, lo que finalmente conlleva a comer más alimento, llevando



LA COMIDA RICA EN SAL, AZÚCAR Y GRASAS PUEDE AFECTAR LA SALUD Y EL DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES.



JAVIER OLIVARES, DE LA UDLA.



Ver ofertas de comida, tener mayor acceso a eso, genera que uno consuma mucho más alimentos de este tipo (ultraprocesados). También, a raíz de lo mismo, hay una mayor preferencia por alimentos prácticos y rápidos”.

Javier Olivares, investigador.

a elecciones impulsivas y poco saludables del alimento que finalmente uno opta co-

mer”, detalla el especialista a este medio.

NUTRIENTES DE VALOR

La investigación contó con una muestra de 826 adolescentes, de entre 12 y 17 años, y consideró tres tipos de distractores al comer: el uso de dispositivos móviles (se habla por teléfono, se envían mensajes o correos electrónicos), se utilizan redes sociales), ver televisión o estar de pie.

Los investigadores utilizaron modelos estadísticos para identificar asociaciones y variables como sexo, edad, nivel socioeconómico, índice de masa corporal, actividad física, comportamiento sedentario y duración del sueño.

“Dentro de los resultados más importantes, pudimos encontrar que finalmente una mayor puntuación en distracción al comer se asoció significativamente con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados”,

especifica el académico de la UDLA.

El estudio internacional evidencia además que los anuncios ligados a alimentos ultraprocesados disminuyen la adherencia a la dieta mediterránea, que se basa en el consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescados y aceite de oliva. Cada uno de ellos se asocia, por ejemplo, a una mejora en la salud cardiovascular, reduce el colesterol y la presión arterial, ayuda al control del peso, regula la glucosa, posee propiedades antiinflamatorias, favorece la salud cerebral y mejora la microbiota intestinal.

Dado los resultados, Olivares, con magister en Actividad Física y Salud y un diplomado en Obesidad Infantil, cuestiona en que “se puede dar un mensaje claro sobre la necesidad de reducir el consumo de ultraprocesados, aumentar la ingesta de proteínas o fomentar el uso de aceite de oliva, pero si no

se modifican los recursos y medios disponibles para lograrlo, es difícil que esas recomendaciones se materialicen”.

ALERTA EN CHILE

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de alimentos y aditivos, diseñados para imitar las características sensoriales de los alimentos naturales. Suelen tener un alto contenido de azúcares libres, grasas totales y saturadas, sodio, y carecen de proteínas, fibra dietética, minerales y vitaminas esenciales.

El investigador de la Universidad de Las Américas advierte que este tipo de productos son más accesibles y baratos, y muchas familias, debido a cuestiones económicas, optan por ellos.

En un contexto donde además los niños y niñas pa-

san, en promedio, siete u ocho horas diarias frente a pantallas (contrario a las recomendaciones que limitan este tiempo a solamente dos horas), la exposición a publicidad es un factor que promueve su ingesta.

Y si bien Chile tiene una gran disponibilidad de frutas y verduras frescas a lo largo de todo el año, para lograr mejoras significativas en la salud de la población, el experto indica que es necesario tener un enfoque integral que incluya educación, regulación y acceso a opciones saludables.

“En Chile sale mucho más barato comerse un completo y una papa frita que una ensalada con atún, y eso es un problema estructural”, ejemplifica el académico.

La Federación Mundial de la Obesidad alertó recientemente en un informe ante la ONU (Naciones Unidas) que el 42% de los chilenos mayores de 20 años son obesos. No solo es el país con los peores indicadores en Sudamérica: se estima que, en cinco años, 14 millones de chilenos y chilenas adultos vivirán con la condición. Factores como la alta disponibilidad de alimentos ultraprocesados y el elevado consumo de bebidas azucaradas contribuyen a que el 83% de los adultos en Chile presenten sobrepeso. 🌟