

Los cuatro alimentos que más riesgo tienen de provocar diabetes

Un nuevo estudio reveló que algunos alimentos ultraprocesados son más peligrosos de lo que pensamos. Se trata de los snacks salados, las carnes procesadas, las comidas preparadas y las bebidas endulzadas, ya sea con azúcar o edulcorantes artificiales.

Josefa Zepeda

La adición a los alimentos ultraprocesados (UPF por sus siglas en inglés) se ha convertido en un problema de salud pública y en una creciente preocupación en la sociedad contemporánea. Estos productos, caracterizados por su alto contenido en grasas saturadas, azúcares añadidos y aditivos, han inundado los estantes de los supermercados y las cartas de los restaurantes de comida rápida, generando una adicción que va más allá de una simple preferencia por su sabor. Pero, ¿qué tan peligrosos son realmente para nuestra salud?

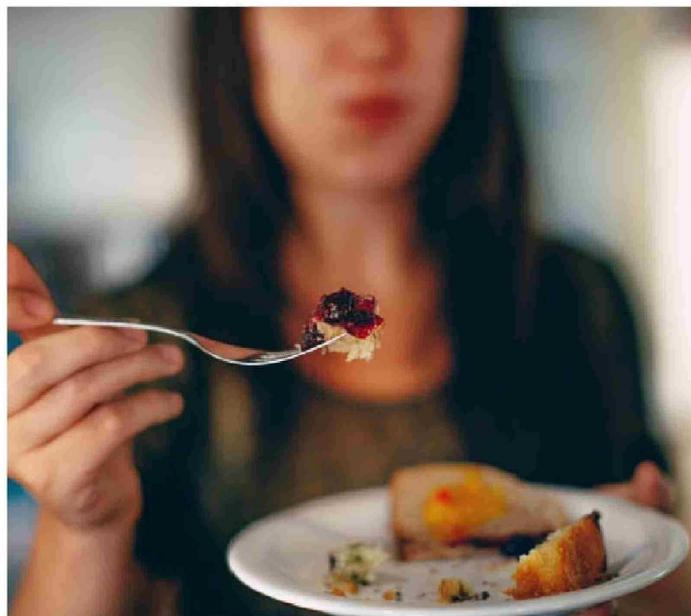
Un nuevo estudio publicado en *The Lancet Regional Health - Europe*, en colaboración con la Universidad College de Londres (UCL), ha identificado los cuatro alimentos ultraprocesados más perjudiciales en términos de riesgo de diabetes tipo 2. Los resultados son alarmantes: estos productos, presentes en la dieta diaria de muchas personas, aumentan de manera significativa el riesgo de desarrollar esta enfermedad crónica.

Hábitos alimenticios

El estudio, que analizó los hábitos alimenticios de más de 300.000 personas en ocho países europeos a lo largo de casi 11 años, reveló que ciertos alimentos ultraprocesados presentan un riesgo significativamente mayor para la diabetes tipo 2. Los cuatro culpables principales son: los snacks salados, los productos de origen animal como las carnes procesadas, las comidas preparadas y las bebidas endulzadas, ya sea con azúcar o edulcorantes artificiales.

La profesora Rachel Batterham, autora principal del estudio y experta en obesidad y endocrinología de la UCL, explicó en un comunicado que "no todos los alimentos categorizados como UPF son iguales en términos de los riesgos para la salud asociados con ellos". Esta distinción es clave, ya que muchos alimentos considerados básicos en la dieta, como el pan y los cereales, no presentaron los mismos niveles de riesgo que otros ultraprocesados. Por lo tanto, al hablar de recomendaciones dietéticas, es esencial tratar estos productos de manera diferenciada.

Uno de los hallazgos más importantes del estudio fue la fuerte correlación entre el consumo de ultraprocesados y el riesgo de diabe-



► Los snacks salados y carnes procesadas encabezan la lista de riesgo.

tes. Según los investigadores, cada aumento del 10% en la ingesta de alimentos ultraprocesados estaba relacionado con un incremento del 17% en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Esto sugiere que, a medida que la proporción de UPF en la dieta diaria aumenta, el riesgo de sufrir esta enfermedad también crece exponencialmente.

Samuel Dicken, investigador principal del estudio, destacó la importancia de estos resultados: "Sabemos que los alimentos ultraprocesados están asociados con un mayor riesgo de ciertas enfermedades como la diabetes tipo 2. Como se esperaba, nuestros hallazgos confirman este vínculo y muestran que cada aumento del 10% en la dieta procedente de la UPF aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2."

De todos los alimentos ultraprocesados analizados, las bebidas endulzadas, ya sean con azúcar o con edulcorantes artificiales, resultaron ser particularmente peligrosas. En los participantes que consumían la mayor cantidad de

UPF, casi el 40% de su ingesta provenía de estas bebidas, lo que representaba un 9% de su dieta total. Este alto consumo de bebidas azucaradas ha sido vinculado no solo a la diabetes, sino también a enfermedades cardiometabólicas y otros problemas de salud graves, como la inflamación crónica.

Las buenas noticias

A pesar del panorama sombrío, el estudio también encontró algunas buenas noticias. Los panes, las galletas, los cereales para el desayuno, los dulces y las alternativas a base de plantas se asociaron con una menor incidencia de diabetes tipo 2. La profesora Batterham señaló que "el pan y los cereales, por ejemplo, son alimentos básicos en la dieta de muchas personas. Según los resultados, creo que deberíamos tratarlos de forma diferente a los snacks salados o las bebidas azucaradas en lo que respecta a los consejos dietéticos que ofrecemos".

Este hallazgo sugiere que no todos los ultraprocesados deben ser eliminados de la dieta de

manera indiscriminada. Al contrario, algunos pueden seguir formando parte de una alimentación balanceada, siempre y cuando se elijan con precaución.

El estudio también exploró las posibles soluciones para reducir el riesgo de diabetes. Los investigadores realizaron un análisis de sustitución, en el que se evaluaba el impacto de reemplazar los UPF por alimentos no procesados o mínimamente procesados (MPF), como frutas, verduras y carnes frescas.

Los resultados fueron concluyentes: sustituir un 10% de la dieta basada en UPF por MPF redujo el riesgo de diabetes en un 14%, mientras que la sustitución por alimentos procesados (PF), como frutos secos salados o queso, redujo el riesgo en un 18%.

Estos resultados son una clara llamada a la acción: reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y reemplazarlos por opciones más naturales puede tener un impacto significativo en la prevención de la diabetes tipo 2.

A pesar de los contundentes hallazgos, los investigadores han advertido que se necesitan más estudios para comprender completamente los mecanismos detrás de la relación entre los alimentos ultraprocesados y la diabetes. El equipo de la UCL ya está llevando a cabo un ensayo clínico para evaluar cómo diferentes dietas influyen en el riesgo de desarrollar esta enfermedad, y se espera que los resultados se publiquen en los próximos años.

En palabras del profesor Marc Gunter, otro de los autores del estudio, "si bien un estudio de este tipo no puede determinar relaciones causales, sí sugiere que reducir el consumo de algunos UPF y reemplazarlos por alimentos integrales sin procesar podría reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Ahora es necesario realizar más investigaciones para comprender los mecanismos y las posibles vías causales".

El creciente cuerpo de investigación sobre los alimentos ultraprocesados subraya la urgencia de repensar nuestra dieta. Aunque algunos ultraprocesados pueden ser tolerables, los snacks salados, las carnes procesadas, las comidas preparadas y las bebidas azucaradas representan un riesgo grave para la salud. Reemplazar estos productos con opciones más naturales no solo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2, sino también mejorar la calidad de vida a largo plazo. ●