

Alimentos ultraprocesados: ¿Cuáles son y cómo impactan en nuestra salud?

Chilenos comen más de medio kilo de estos productos al día, siendo el país -en Latinoamérica- con un mayor consumo. A estos alimentos se les asocia con algunas enfermedades del sistema digestivo, indicó el académico de la Universidad de Talca, Alonso Hernández.



Según el informe de la ONU “Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe”, en Chile se come más de medio kilo de alimentos procesados al día.

Frente a este escenario, se vuelve fundamental tomar conciencia sobre cómo nos estamos alimentando y con

qué tipo de productos. Así lo expresó Alonso Hernández, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca, quien planteó que “la mayoría de los alimentos que hoy están en la dieta de la población, en un porcentaje alto forman parte de este grupo”.

“Estos productos, los podemos encontrar en los pasillos del

supermercado relacionados con los snacks, enlatados, embutidos y productos de repostería”, agregó.

Estos alimentos, detalló Hernández, “son el resultado de una serie de procesos industriales, que tienen como objetivo no solamente modificar consistencia, características organolépticas como el sabor, la textura, sino que también, aumentar su vida útil, preservarlos y resaltar algunos aspectos nutricionales”.

“Los ultraprocesados poseen altas concentraciones de azúcares simples, de grasas saturadas y cantidades de sodio realmente importantes. Además, incluyen ciertos aditivos y preservantes”, advirtió.

Impacto a la salud

Diferentes estudios demuestran que el consumo prolongado de estos productos tiene un profundo impacto en nuestra salud. “La relación entre su consumo y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, a largo o mediano plazo, es evidente”, precisó el especialista.

“Tienen la particularidad de que a largo plazo generan daño celular y con eso desencadenan algunas enfermedades, que son tan comunes hoy, como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión y múltiples tipos de cáncer que afectan al tracto digestivo”, indicó.

El docente explicó que estos alimentos tienden a desplazar el consumo de otros productos naturales que poseen propie-

dades beneficiosas para la microbiota, provocando un cambio en ella. Esto no solo genera problemas gastrointestinales, también lo hace en la salud mental, porque la microbiota tiene una relación muy estrecha con los estados de salud, generando componentes que sirven para sentir sensaciones de placer, de bienestar y mejorar el estado anímico.

Pero, cómo mitigar el impacto que tienen en nuestro organismo. El académico puntualizó que, “uno de los consejos es ordenar, estructurar, definir los horarios de alimentación, para evitar consumir ultraprocesados, incorporando alimentos saludables como las frutas, las verduras, las semillas y los frutos secos, entre otros”.