

Alimentos ultraprocesados: repercusiones sobre la salud

Autor: Macias Posada, Sara (Graduada en Enfermería).

Público: Profesionales en Ciencias de la Salud. **Materia:** Nutrición. **Idioma:** Español.

Título: Alimentos ultraprocesados: repercusiones sobre la salud.

Resumen

Los llamados alimentos ultraprocesados son productos que están compuestos por partes de otros alimentos. Éstos han sido sometidos a un procesamiento y llevan aditivos muy perjudiciales para la salud. Según la evidencia disponible, el consumo de productos ultraprocesados aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades como diabetes, enfermedad cardiovascular y diferentes tipos de cáncer, según recientes estudios. El consumo de este tipo de productos está en aumento. De esta manera, las consecuencias que su consumo tiene sobre la salud de las personas, puede evidenciarse en las próximas décadas.

Palabras clave: Los llamados alimentos ultraprocesados son productos que están compuestos por partes de otros alimentos. Éstos han sido sometidos a un procesamiento y llevan aditivos muy perjudiciales para la salud. Según la evidencia disponible, el consumo de produc.

Title: Ultra- Processed foods: Impact on health.

Abstract

The so-called ultra-processed foods are products that are composed of parts of other foods. These have been subjected to a processing and carry harmful additives health. According to the evidence available, the consumption of ultraprocesados products increases the risk of developing certain diseases such as diabetes, cardiovascular disease and different types of cancer, according to recent studies. The consequences concerning the health of the consumption of ultra-processed can be seen in the coming decades.

Keywords: ultra-processed food, diet, risk, nutrition.

Recibido 2018-04-12; Aceptado 2018-04-19; Publicado 2018-05-25; Código PD: 095065

INTRODUCCIÓN

Los llamados alimentos ultra-procesados son productos que están compuestos por partes de otros alimentos. En sí mismos, no están formados por ningún alimento completo (puesto que no contienen la matriz del mismo) y se suelen caracterizar por tener interminables listas de ingredientes. Éstos han sido sometidos a un procesamiento (hidrólisis de proteínas, refinación, hidrogenación) y llevan aditivos que en ocasiones son muy perjudiciales para la salud (edulcorantes, emulsionantes, colorantes, aglutinantes, disolventes, potenciados del sabor).

En este grupo de productos podemos encontrar los pre-ocinados, bollería industrial, carnes procesadas, zumos azucarados, así como postres y dulces. Cabe destacar que en esta clasificación, también se encuentran productos como las galletas, barritas energéticas y dietéticas, y los cereales que tantos y tantos niños desayunan a diario en sus hogares.

La industria alimenticia promueve al máximo su consumo, muchas veces intentando engañarnos con el etiquetado de los productos. Los ultra-procesados presentan características organolépticas industriales que estimulan el apetito, además, en numerosas ocasiones van acompañados de harinas refinadas y aceites vegetales, las cuales son muy perjudiciales para la salud.

Por otro lado, existe un grupo de alimentos procesados que si son saludables. Son aquellos que han pasado por un pequeño procesamiento, pero no interfiere en las características nutricionales del alimento. Algunos congelados, conservas, legumbres envasadas, hortalizas y verduras son un ejemplo de estos procesados saludables. Sin embargo, debemos de prestar siempre atención a la lista de ingredientes, puesto que en ocasiones pueden llevar añadidos compuestos no saludables.

En la actualidad el consumo de ultra-procesados se está disparando, lo que es altamente preocupante. Como veremos más adelante, cada vez hay mas evidencia científica de que el consumo de este tipo de productos es altamente perjudicial para la salud.

Como enfermeras de atención primaria, nuestro deber es conocer las bases de una buena alimentación, y fomentar en la medida de lo posible la restricción de este tipo de productos.

OBJETIVOS

Los objetivos fundamentales de este trabajo son:

- Dar a conocer las características de los productos ultra-procesados. Saber identificarlos mediante la lectura del etiquetado.
- Enunciar los efectos adversos que los productos ultraprocesados tienen para la salud.
- Concienciar a la población y personal de enfermería sobre el importante problema de salud pública que el consumo de estos productos suponen y así poder abordarlo desde la Atención Primaria.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica con conexiones online. Para ello se utilizaron varias bases de datos, así como revistas científicas de interés.

Se encuentran gran número de artículos a través de las palabras clave seleccionadas: *ultra-processed*, *diet*, *risk*, y *nutrition*. Los artículos seleccionados se encuentran publicados en inglés y castellano, y se seleccionan aquellos publicados del año 2008 en adelante, sin otro tipo de restricción.

RESULTADOS

- Los azúcares añadidos y las grasas saturadas ,muy presentes a menudo en los productos ultra-procesados, aumentan el riesgo de padecer enfermedades coronarias mediante la resistencia a la insulina y la hiperinsulinemia ¹. Una dieta rica en azúcares añadidos triplica aproximadamente el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular ².
- Existe un mayor riesgo de padecer hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular asociado al consumo de ultraprocesados ^{3, 4}.
- De todas las muertes causadas por el cancer, hasta un 35% están asociadas con la dieta y la alimentación. Además los productos ultraprocesados tienen en su lista de ingredientes compuestos pro-inflamatorios. Un estado de inflamación crónica en el organismo está muy relacionado con la actividad de agentes carcinógenos ⁵.
- El consumo de ultraprocesados aumenta la progresión de aterosclerosis ⁶, enfermedad de causa inflamatoria y oxidativa ⁷. Por otro lado, su consumo se asoció a una mayor prevalencia de síndrome metabólico en un grupo de adolescentes ⁴.
- En una cohorte prospectiva comenzada en 2009 en Francia (Nutrinet-Santé), realizada para objetivar las asociación de los efectos de la nutrición sobre la salud se evidenciaron diferentes conclusiones ⁸.
 - La mayor ingesta de productos ultraprocesados esta asociada a un mayor riesgo de padecer cáncer. De esta manera, un aumento del 10 % del consumo de estos alimentos, supone un aumento de más del 10 % de padecer diferentes tipos de cáncer.
 - Aproximadamente un 25% de los cánceres más comunes podrían ser evitables adquiriendo hábitos de vida y nutricionales saludables ⁹.
- Existe un alarmante aumento del porcentaje de productos ultraprocesados que las personas incluyen en sus dietas ^{11,12,13,14,15}. Estos alimentos son sometidos a procesos físicos y químicos para que sean más apetecibles y agradables al gusto ^{15,16}.
- Encuestas realizadas en países desarrollados revelan que del consumo diario total, entre un 25-50% está constituido por ultraprocesados ¹⁶.

- Existen determinadas características de este tipo de productos que podemos vincular a diferentes enfermedades, entre ellas el cáncer, ya que contienen un alto contenido de grasas saturadas, azúcares, sal, en detrimento de otros compuestos beneficiosos para el organismo ^{16,17,18,19,20,21,22,23,24}.
- Los ultraprocesados poseen aditivos no beneficiosos para la salud, como los nitritos ²⁵, relacionados con la actividad celular carcinógena.

DISCUSIÓN

Según la evidencia disponible, el consumo de productos ultraprocesados aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades como diabetes, enfermedad cardiovascular y diferentes tipos de cáncer, según recientes estudios. Esto podemos atribuirlo no solo a los componentes perjudiciales que éstos contienen (grasas saturadas, azúcares añadidos etc) , sino a que generalmente, su consumo desplaza el de otros más saludables, como fruta o verdura, que poseen elementos que además de no ser perjudiciales, aportan grandes beneficios a nuestra salud.

El consumo de ultraprocesados está sufriendo un aumento durante los últimos años de una forma alarmante. La industria alimenticia intenta confundir al consumidor a través de un más que estudiado marketing, de ahí que se destaque la importancia de que la población sepa interpretar el etiquetado de los productos.

A pesar de los resultados , la evidencia es, a día de hoy, algo escasa, ya que los estudios se llevaron a cabo en muestras de población muy concretas. Por esta razón, aun es pronto para poder prever el impacto que tienen los productos ultraprocesados en la salud, aunque es evidente que consumirlos no aporta ningún beneficio, mas bien, todo lo contrario. Cada vez hay mas evidencia de que lo más importante para conseguir optimizar la salud es ingerir alimentos de calidad.

Bibliografía

1. DiNicolantonio J, O'Keefe J. Added sugars drive coronary heart disease via insulin resistance and hyperinsulinaemia: a new paradigm. *Open Heart*. 2017;4(2):e000729.
2. Yang Q, Zhang Z, Gregg E, Flanders W, Merritt R, Hu F. Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Internal Medicine*. 2014;174(4):516.
3. Anand S, Hawkes C, de Souza R, Mente A, Dehghan M, Nugent R et al. Food Consumption and its Impact on Cardiovascular Disease: Importance of Solutions Focused on the Globalized Food System. *Journal of the American College of Cardiology*. 2015;66(14):1590-1614.
4. Tavares L, Fonseca S, Garcia Rosa M, Yokoo E. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutrition*. 2011;15(01):82-87.
5. Anand P, Kunnumakkara A, Sundaram C, Harikumar K, Tharakan S, Lai O et al. Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes. *Pharmaceutical Research*. 2008;25(9):2200-2200.
6. Minihane A, Vinoy S, Russell W, Baka A, Roche H, Tuohy K et al. Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation. *British Journal of Nutrition*. 2015;114(07):999-1012.
7. Schäfer P, Rodríguez M, Siegel G. Atherosclerosis, an inflammatory and fibroproliferative disease. *Atherosclerosis*. 2007;195(2):419-422.
8. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*. 2018;;k322.
9. Cancer preventability estimates for diet, nutrition, body fatness, and physical activity | World Cancer Research Fund International [Internet]. *Wcrf.org*. 2018 [cited 5 March 2018]. Available from: <https://wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-diet-nutrition>.
10. INCA 3: Changes in consumption habits and patterns, new issues in the areas of food safety and nutrition | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [Internet]. *Anses.fr*. 2018 [cited 2 March 2018]. Available from: <https://www.anses.fr/en/content/inca-3-changes-consumption-habits-and-patterns-new-issues-areas-food-safety-and-nutrition>.

11. Monteiro C, Moubarac J, Cannon G, Ng S, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*. 2013;14:21-28.
12. Moodie R, Stuckler D, Monteiro C, Sheron N, Neal B, Thamarangsi T et al. Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *The Lancet*. 2013;381(9867):670-679.
13. Moubarac J, Batal M, Martins A, Claro R, Levy R, Cannon G et al. Processed and Ultra-processed Food Products: Consumption Trends in Canada from 1938 to 2011. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2014;75(1):15-21.
14. Venn D, Banwell C, Dixon J. Australia's evolving food practices: a risky mix of continuity and change. *Public Health Nutrition*. 2016;20(14):2549-2558.
15. Monteiro C, Cannon G, Moubarac J, Levy R, Louzada M, Jaime P. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*. 2017;21(01):5-17.
16. Luiten C, Steenhuis I, Eyles H, Ni Mhurchu C, Waterlander W. Ultra-processed foods have the worst nutrient profile, yet they are the most available packaged products in a sample of New Zealand supermarkets – CORRIGENDUM. *Public Health Nutrition*. 2015;19(03):539.
17. Adams J, White M. Characterisation of UK diets according to degree of food processing and associations with socio-demographics and obesity: cross-sectional analysis of UK National Diet and Nutrition Survey (2008–12). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12(1).
18. Louzada M, Martins A, Canella D, Baraldi L, Levy R, Claro R et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de Saúde Pública*. 2015;49(0).
19. Martínez Steele E, Baraldi L, Louzada M, Moubarac J, Mozaffarian D, Monteiro C. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*. 2016;6(3):e009892.
20. Moubarac J, Martins A, Claro R, Levy R, Cannon G, Monteiro C. Consumption of ultra- processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. *Public Health Nutrition*. 2012;16(12):2240-2248.
21. Moubarac J, Batal M, Louzada M, Martinez Steele E, Monteiro C. Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. *Appetite*. 2017;108:512-520
22. Poti J, Mendez M, Ng S, Popkin B. Is the degree of food processing and convenience linked with the nutritional quality of foods purchased by US households?. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2015;101(6):1251-1262.
23. Louzada M, Martins A, Canella D, Baraldi L, Levy R, Claro R et al. Impact of ultra- processed foods on micronutrient content in the Brazilian diet. *Revista de Saúde Pública*. 2015;49(0):1-8.
24. Database - Food Safety - European Commission [Internet]. *Food Safety*. 2018 [cited 1 March 2018]. Available from: https://ec.europa.eu/food/safety/food_improvement_agents/additives/database_en