

El consumo de alimentos ultraprocesados está vinculado a miles de muertes prematuras

9 noviembre, 2022



Un estudio realizado en Brasil concluyó que los fallecimientos de 57.000 personas, entre 30 y 69 años, fueron atribuibles al consumo de este tipo de productos. Aseguraron que los culpables fueron los altos niveles de sal, azúcar, grasas saturadas y aditivos

Las consecuencias para la salud de una dieta rica en alimentos procesados suelen ser conocidas. Pero ahora nueva evidencia científica da cuenta de que los efectos van más allá de la obesidad, la hipertensión o el colesterol elevado.

El estudio realizado en 2019 en Brasil y cuyos resultados se publicaron esta semana en el American Journal of Preventive Medicine estimó que alrededor de 57.000 brasileños, entre 30 y

69 años, murieron ese año como consecuencia del consumo de alimentos ultraprocesados. La cifra equivale a más del 10% de las muertes prematuras anuales del país entre ese grupo de edad, según los investigadores.

Para el trabajo, los investigadores utilizaron cálculos de un análisis anterior, que comparaba el riesgo relativo de mortalidad de las personas que consumían grandes cantidades de alimentos procesados con aquellos que comían relativamente poco. Los autores aplicaron ese modelo a la población de Brasil y al nivel de consumo de alimentos ultraprocesados, y estimaron la cantidad de muertes prematuras que podrían haberse evitado si estos grupos poblacionales hubieran adoptado una dieta más saludable.



El consumo de alimentos altamente procesados está relacionado con el deterioro cognitivo.

Los investigadores se centraron en este grupo etario porque, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la muerte por enfermedades no transmisibles es prematura a esas edades.

Eduardo Nilson es investigador de nutrición de la Universidad de São Paulo y autor principal del estudio. Sobre los hallazgos del estudio consideró que “es muy probable que la

enfermedad cardíaca se encuentre entre los principales factores” que contribuyen a estas muertes prematuras. “La diabetes, el cáncer, la obesidad y la enfermedad renal crónica también pueden desempeñar un papel”, agregó.

La explicación a esto está dada porque los alimentos que son ultraprocesados contienen más ingredientes artificiales que los que solo tienen sal, azúcar o aceite agregados. Suelen tener muy pocos ingredientes enteros y contienen saborizantes, colorantes u otros aditivos, además de ser ricos en grasas saturadas.



“La contribución de los alimentos ultraprocesados a la ingesta energética total de la dieta de los adultos brasileños osciló entre el 13% y el 21% de la ingesta energética total, señaló el estudio (REUTERS)

Los fideos instantáneos, la pizza congelada y las galletitas compradas en la tienda generalmente se encuentran dentro de esta categoría.

En Brasil, según precisó Nilson, los alimentos ultraprocesados

que más contribuyen a la ingesta diaria de calorías son los panes, pasteles y tartas producidos en masa. Además, margarina, galletas saladas, galletitas dulces, productos cárnicos como jamón, salchichas y hamburguesas, y bebidas azucaradas integran la lista de los alimentos responsables de las muertes prematuras, según vieron los investigadores.

En opinión de Nilson y sus colaboradores, si todos los adultos de Brasil se aseguran que los alimentos ultraprocesados representan menos del 23% de su ingesta diaria, el país podría contar unas 20.000 muertes prematuras menos al año. Y si bien los investigadores aseguraron que la mayoría de los brasileños ya están por debajo de ese umbral, una cuarta parte de la población adulta del país obtiene hasta el 50% de sus calorías diarias de esta clase de productos, según Nilson.



En los EEUU, los alimentos ultraprocesados representan en promedio alrededor del 57% de las calorías diarias consumidas por sus ciudadanos. De allí que sobre la base de sus hallazgos, Nilson cree que en ese país podrían darse aún más muertes prematuras asociadas con este tipo de alimentos.

“El consumo de ultraprocesados está asociado con muchos resultados de enfermedades, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades, y representa una causa importante de muertes prematuras y prevenibles entre los adultos brasileños -señaló Nilson-. Incluso reducir el consumo de este tipo de alimentos a los niveles de hace apenas una década reduciría las muertes prematuras asociadas en un 21%. Se necesitan con urgencia políticas que desincentivan el consumo de ultraprocesados”.

Para los autores del trabajo, “tener una herramienta para estimar las muertes atribuibles al consumo de ultraprocesados puede ayudar a los países a estimar la carga de los cambios dietéticos relacionados con el procesamiento industrial de alimentos y diseñar opciones de políticas alimentarias más efectivas para promover entornos alimentarios más saludables”.

