

# El costo silencioso de una alimentación ultraprocesada

LOS ULTRAPROCESADOS FORMAN PARTE DE LA DIETA DIARIA DE LOS CHILENOS. CON TEXTURAS CRUJIENTES Y SABORES INTENSOS, HOY ESTÁN EN LA MIRA DE LOS EXPERTOS POR SU IMPACTO SILENCIOSO EN EL ORGANISMO, ACELERANDO PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO Y AUMENTANDO EL RIESGO DE ENFERMEDADES QUE AMENAZAN LA LONGEVIDAD.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

La alimentación ultraprocesada cada vez deja más consecuencias negativas en la salud de las personas. La nutricionista Paulina Mella lo ve a diario en su consulta: pacientes jóvenes que no solo muestran signos de envejecimiento en su apariencia, sino también en sus exámenes médicos. Enfermedades como la resistencia a la insulina, la diabetes y la hipertensión, que antes eran propias de personas mayores, ahora aparecen incluso en adolescentes.

—Un chico de 25 años puede parecer sin ningún problema como uno de 40 —dice Paulina Mella.

Para la nutricionista no es un fenómeno aislado, sino una tendencia que se cimienta en el impacto de la alimentación con productos ultraprocesados. Según la clasificación NOVA —que agrupa los alimentos en cuatro categorías según cuánto han sido procesados— los ultraprocesados son productos fabricados en industrias y que contienen ingredientes como aditivos edulcorantes, saborizantes y texturizantes que buscan presentar productos alimenticios que sean duraderos, atractivos y rentables (al utilizar ingredientes de bajo costo). En este grupo, se encuentran productos cotidianos como galletas, bebidas gaseosas, papas fritas, platos precocinados congelados, entre otros.

—Un alimento ultraprocesado puede contener ingredientes más elaborados, más sintéticos donde pasan líneas productivas para lograr ciertos sabores, texturas más crujientes con el objetivo de ser hiperpalatables, es decir, que uno las coma y quiera seguir consumiéndolos porque son ricos en sabor y textura —explica Yael Toporowitz, nutricionista de Integramédica.

El problema, dicen las especialistas, es que este consumo tiene un impacto negativo en el organismo. Así lo constató un estudio publicado en diciembre de 2024 en la revista *Age and Ageing* por investigadores de la Universidad de Monash, donde se concluyó que aumentar solo un 10% el consumo de ultraprocesados puede hacer que el cuerpo envejezca 2,4 meses más rápido de lo normal.

Frente a esto, la alerta de Paulina Mella es clara:

—Hay un envejecimiento más rápido por darle prioridad a estos alimentos y no a otros que tienen un valor nutricional mayor.

## EL VUELCO EN LA ALIMENTACIÓN

En los últimos años, la cantidad y variedad de alimentos ultraprocesados que se venden ha aumentado en el escenario global, donde el consumo de estos representa entre el 50% y el 60% de la ingesta energética diaria en algunos países de ingresos altos, replicándose en países de ingresos medios y bajos, según reporta un estudio publicado a fines de 2023 en la revista médica británica *The Lancet*.

En ese escenario, Chile lidera el *ranking* latinoamericano en el consumo de los alimentos ultraprocesados, según informó la Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios de Chile (Conadecus) tras la publicación del informe de “Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe” de la ONU.

El motivo lo explica Alonso Hernández, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca:

—Llevar una alimentación consciente acorde a las necesidades nutricionales hoy en día se hace cada vez más difícil. Los tiempos acotados que las personas tienen para realizar sus comidas de alguna forma han generado la búsqueda de alternativas que se presenten como una opción rápida —describe él y agrega que muchas veces estos alimentos se presentan como productos saludables como las barras de proteínas o almuerzos compactos en cajas.

En diciembre del año pasado, investigadores italianos describieron en un informe publicado en la revista *The American Journal of Clinical Nutrition*, quienes son más propensos a este consumo: jóvenes que habitan en zonas urbanas y físicamente menos activos.

No obstante, la nutricionista Yael Toporowitz reconoce que tanto los niños como los adultos mayores forman parte de los grupos más vulnerables frente al consumo de alimentos ultraprocesados. En el caso de los primeros debido a la conformación de hábitos, mientras que los segundos por la pérdida de la sensibilidad en el gusto.

—Puede llevarlos a preferir alimentos de sabores más intensos, como los ultraprocesados, y tienden a reemplazar opciones más neutras y/o saludables —dice Toporowitz.

## JAQUE A LA LONGEVIDAD

Carla Reyes, nutricionista y académica de la Universidad Central, advierte que el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados puede llevar a desarrollar problemas en la salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad.

—Y no solo es enfermarnos, sino que reduce la cantidad de años de vida. Por lo tanto, estaríamos viviendo menos tiempo porque estamos desarrollando ciertas patologías que podrían acelerar nuestra muerte —dice y agrega:

INGREDIENTS: AGUA (33,9%), SUGARS (4,5%), GLUCOSE (41%), SUCROSE (3%), FIBRES (1%), ACIDS (3%) (OMEGA-3 FATTY ACID, OCTADECANOIC ACID, OLEIC ACID, OCTADECADIENOIC ACID, OCTADECANOIC ACID (1%), HEXADECANOIC ACID (1%), ALANINE (6%), LYSINE (5%), GLYCINE (4%), SERINE (4%), TYROSINE (3%), ISOLEUCINE (3%), PHENYLALANINE (3%), VALINE (3%), TRYPTOPHAN (1%), CYSTINE (1%), PRESERVATIVES (E226, E296) COLOURS (E101d, E101b, E101g, E101n, E101o, E101p, E101q, E101r, E101s, E101t, E101u, E101v, E101w, E101x, E101y, E101z), FLAVOURS, PURAN, 3-ONE, 2,5-DIMETHYL-4-METHYLBECALACTONE, GAMMA-DODECALACTONE, HYDROXY METHYL-FURFURAL, MEBROLIDOL, E1510, HEXANOL, O...

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, HOJUELAS DE AVENA (CONTIENE TRIGO), GRASA VEGETAL (CONTIENE TRIGO), PALMITATO DE ASCORBILO, TOCOFEROLES, POLIDEXTRINA, HARINA DE AVENA, ALMENDRA 3%, INULINA, HUEVO, LECHE EN POLVO, SÓLIDOS DE LA LECHE, SAL YODADA, SABORIZANTES, CANELA, COLORANTES (CARAMELO CLASE I Y CARAMELO CLASE IV), LECITINA DE SOYA/SUCRALOSA (D02g/100g de producto), ACESULFAME K (0.003g/100g de producto).

ESTE PRODUCTO CONTIENE TRIGO Y OTROS CEREALES CON GLUTEN, ALMENDRA, HUEVO, SOYA Y LECHE.

ELABORADO EN EQUIPO QUE PROCESA PRODUCTOS CON NUECES DE ARBOLES, CACAHUATE Y COCO. 6430g



—Muchos de estos ultraprocesados dejan de lado ciertos elementos que tienen los alimentos que son más naturales como los antioxidantes. Estos previenen la oxidación de la célula, de nuestro cuerpo, y nos ayudan a evitar ciertas enfermedades que, a la larga, nos permiten vivir más.

Según un estudio publicado en febrero de 2024 por un equipo internacional de investigadores que revisó más de cuarenta estudios con datos de casi 10 millones de personas, se constató que en el 71% de los casos había una asociación directa entre una mayor exposición a alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de experimentar efectos adversos para la salud con enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, sobrepeso, y ciertos tipos de cáncer (de mama, colorrectal y de próstata).

Para Alfredo Parra, médico internista del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, el impacto se da por la acumulación de daños metabólicos, la inflamación crónica y la prevalencia de enfermedades. Así, el especialista describe los efectos de algunos de los ingredientes.

Los azúcares añadidos contribuyen a la obesidad y enfermedades metabólicas.

Las grasas trans y saturadas aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Los aditivos y conservantes alteran la microbiota intestinal.

Pero el riesgo también impacta el ADN. Esa fue la conclusión de los investigadores chinos que estudiaron el impacto de este tipo de alimentos en los telómeros (estructuras que protegen el ADN). Los resultados, que fueron publicados en octubre del año pasado en la revista de la Sociedad Estadounidense de Nutrición, *The Journal of Nutrition*, evidenciaron que quienes consumen más alimentos ultraprocesados tienden a tener telómeros más cortos, una señal de envejecimiento biológico acelerado y cuyo desgaste prematuro se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades y una vida más corta.

Así lo resume el médico internista Parra:

—La evidencia nos dice que el consumo elevado (de alimentos ultraprocesados) reduce la esperanza de vida.

## LAS SEÑALES

El daño que provocan los alimentos ultraprocesados no es inmediato, sino lento y progresivo. Ese es el impacto que reconoce el académico Alonso Hernández:

—Este es un daño progresivo que afecta principalmente lo que es la edad biológica del ser humano —dice y define este concepto como la edad y/o calidad con la que funcionan los órganos vitales, los que sostienen un estado de salud óptimo.

En ese sentido, los primeros síntomas que comienzan a manifestarse son gastrointestinales que describe la nutricionista Paulina Mella.

—Suelen empezar a tener problemas como hinchazón, malestares, incluso se pueden generar algún tipo de intolerancia a algunos alimentos. También se ven afectados algunos nutrientes, vitaminas que empiezan a bajar porque se dejan de consumir otros productos —dice la profesional.

Hernández complementa que además se observan alteraciones como estreñimiento o constipación, deficiencias nutricionales visibles en la piel, el cabello y las uñas; y que una alimentación alta en calorías, azúcares y grasas saturadas puede afectar la calidad del sueño, generando insomnio o interrupciones en el descanso.

Pero los efectos no se limitan al cuerpo. Según un artículo publicado en febrero de 2024 en la revista *The BMJ*, una mayor exposición a alimentos ultraprocesados se puede asociar con un aumento en los riesgos para la salud mental, como ansiedad y trastornos comunes del ánimo.

—Esto puede generar dependencia porque la combinación de azúcar, grasa y sal lleva a la activación del sistema de recompensa del cerebro. Hay investigaciones neurocientíficas que han comparado este efecto con una dependencia leve, especialmente en personas propensas a comer por estrés —dice el médico internista Alfredo Parra, quien remarca la importancia de actuar a tiempo:

—No hay que esperar la enfermedad para actuar, sino que los síntomas que van apareciendo con el tiempo son el aviso perfecto para empezar a hacer cambios en los estilos de vida.

## MENOS ENVASES

El llamado de los expertos es claro: hay que volver a lo natural. Para la nutricionista Yael Toporowitz, una forma sencilla de recordarlo es preferir productos “con más cáscaras y menos envases”, alejándose de los alimentos altamente industrializados.

El objetivo no es eliminar los ultraprocesados de forma radical, sino reducir su presencia en la alimentación diaria. Alfredo Parra explica que algunos estudios muestran que reemplazar apenas un 10% de estos productos por alimentos mínimamente procesados —aquellos que se mantienen en su estado natural o apenas han sido modificados— podría disminuir el riesgo de mortalidad entre un 10% y un 14%. Y aunque no existe un consenso universal sobre un umbral de consumo seguro, el especialista advierte que las recomendaciones más actuales sugieren que idealmente los ultraprocesados no superen entre el 10% y el 15% de las calorías diarias.

En ese sentido, la nutricionista Mella describe una recomendación similar:

—No eliminarlos, pero sí reducir al mínimo el consumo. Y esto se logra planificando, teniendo los alimentos disponibles, cocinando para más días, yendo a lugares —ya sea una feria o verdulería— donde te puedas abastecer de alimentos que tengan más fibra y más vitaminas.

En esa línea, investigadores de la Universidad de Drexel evaluaron un programa de ocho semanas que combinaba la planificación de

comidas, sesiones grupales para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, además de un apoyo económico para la compra de aquellos naturales. Al término de la intervención, los participantes habían disminuido en un 48,9% su ingesta, además de reducir en un 37% el consumo de sodio y en un 50% el de azúcar.

Con los resultados, se obtuvieron dos principales conclusiones: la falta de acceso a alimentos saludables y la importancia de educar sobre los alimentos ultraprocesados a fin de que los consumidores tomen decisiones conscientes sobre lo que comen. Sobre esto último, la académica Carla Reyes destaca la importancia de revisar la información nutricional de los productos:

—Tratemos de mirar cuáles son los ingredientes que tienen, y recordar que en los productos envasados estos siempre van de mayor a menor, es decir, el primero que se encuentra en este listado es el que más tiene—dice y agrega:

—Las personas podemos comer de todo, pero debe depender de las cantidades y en este caso, no todos los días, ni de forma periódica, es decir, que no sea parte de la alimentación diaria. Esa es la indicación nutricional que siempre tratamos de dar. ■

**El daño que provocan los alimentos ultraprocesados no es inmediato, sino lento y progresivo. Afecta principalmente a la edad biológica del ser humano.**