



Alimentos ultraprocesados aumentarían riesgo de fracturas

● Un estudio reciente publicado en The British Journal of Nutrition reveló que una alta ingesta de alimentos ultraprocesados se asocia a una menor densidad mineral ósea y a un mayor riesgo de fracturas, especialmente de cadera, incluso en personas menores de 65 años. Los hallazgos refuerzan la importancia de la calidad de la alimentación.

Según explica Perla Valenzuela Moreno, académica de Nutrición y Dietética UNAB, el problema no radica solo en lo que estos productos contienen, sino también en lo que desplazan. “Los alimentos ultraprocesados suelen ser altos en sodio, azúcares añadidos y grasas poco saludables, pero con un aporte muy bajo o nulo de nutrientes esenciales para los huesos”, señala.

“Cuando la dieta se basa en ultraprocesados, se dejan de consumir fuentes naturales de calcio, vitamina D, proteínas de buena calidad, magnesio y fósforo, todos fundamentales para la formación y mantención del tejido óseo”, enfatiza Valenzuela.

El impacto de este tipo de alimentación resulta especialmente delicado en etapas clave de la vida. En niños y adolescentes, por ejemplo, puede comprometer el desarrollo del peak de masa ósea, determinante para la salud ósea en la adultez.