

LA PELIGROSA ADICCIÓN A LOS ULTRAPROCESADOS

Señora directora:

Las últimas investigaciones alertan de una crisis silenciosa en salud pública sobre la adicción a los alimentos ultraprocesados. Un análisis en la revista *British Medical Journal* vincula su alta ingesta con 29% más riesgo de cáncer colorrectal y 32% más de muerte cardiovascular. Otro

reciente estudio, de la Universidad de Michigan, asegura que el 14% de los adultos cumple criterios de adicción alimentaria equiparables a trastornos por sustancias.

La evidencia despliega el impacto masivo: 55% de las calorías de la dieta estadounidense son alimentos ultraprocesados; en Chile bordea el 30%. Niños y adolescentes lideran el consumo gracias a productos hiperpalatables, baratos y muy publicitados, lo que perpetúa sobrepeso, diabetes y depresión.

Urge una respuesta como la del tabaco, con advertencias frontales, impuestos, veto a la publicidad infantil y compras públicas con criterios NOVA. Además, reconocer formalmente la adicción a esta comida como un trastorno mental y parte de la clasificación internacional de enfermedades permitiría terapias de deshabitación y cobertura sanitaria, hoy inexistentes.

Mantener la laxitud regulatoria es condenar a la población a un entorno que supera la fuerza de voluntad individual. Las preferencias se construyen, la política alimentaria también. Actuemos ya para que otra generación no quede atrapada en esta dependencia industrial.

Lidia Paz Castillo
Nutricionista y académica UDP