

## 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*