

taria 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 tipo tabaco con advertencias frontales, impuestos, veto a la publicidad infantil, entre otras medidas. 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.

## Adicción a ultraprocesados

● 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 ingesta alta 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 alimen-

*Lidia Paz Castillo,  
Universidad de Las Américas*