

Al margen de la ingesta calórica:

Las dietas con muchos ultraprocesados también alteran la salud muscular

Quienes suelen dejar de lado los ingredientes naturales tienen mayor riesgo de osteoartritis.

EFE

Las personas con una dieta rica en alimentos ultraprocesados almacenan mayores cantidades de grasa en los músculos del muslo y tienen más riesgo de padecer osteoartritis de rodilla, según un estudio publicado ayer en la revista *Radiology*. La investigación —liderada por la U. de California en Estados Unidos— advierte que lo que ingerimos es tan importante como la cantidad, ya que esta acumulación de grasa en los tejidos musculares de las piernas se produce al margen de la ingesta total de calorías o grasas, el nivel de actividad física o los factores socio-demográficos.

“En las últimas décadas, en paralelo al aumento de la prevalencia de la obesidad y la osteoartritis de rodilla, el uso de ingredientes naturales en nuestras dietas ha



Los regímenes de pérdida de peso deberían tener en cuenta la calidad de la dieta más allá de la restricción calórica y el ejercicio, advierten los autores. Alimentos y bebidas con sabores artificiales y colorantes se clasifican como ultraprocesados.

disminuido de forma constante y ha sido sustituido por alimentos y bebidas procesados industrialmente, con sabores artificiales, colorantes y alterados químicamente,

que se clasifican como alimentos ultraprocesados”, dijo la autora Zehra Akkaya.

Los alimentos ultraprocesados pueden resultar muy atractivos

para el consumidor; sin embargo, contienen una combinación de azúcar, grasa, sal y carbohidratos que ‘engancha’ al cerebro y dificulta dejar de comerlos. Entre estos se incluyen los cereales para el desayuno, margarinas y untables, *snacks* envasados, bebidas energéticas, caramelos, pizzas congeladas, platos precocinados y productos de bollería de fabricación industrial.

Para su estudio, el equipo analizó los datos de 615 personas que participaron en la Iniciativa de Osteoartritis de EE.UU. aún no afectadas por la enfermedad. Tenían una edad media de 60 años y sobrepeso. Además, cerca del 41% de los alimentos que comieron el año anterior eran ultraprocesados: cuanto más de estos consumían, más grasa intramuscular tenían en los músculos del muslo, independientemente de la ingesta calórica.