

Ultraprocesados: amenaza para la salud digestiva



María Consuelo Díaz.
*Académica de Vinculación con
el Medio Escuela de
Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián*

El Día Mundial de la Salud Digestiva, que se celebra cada 29 de mayo, nos invita a visibilizar la es-

trecha relación entre el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la epidemia de enfermedades digestivas que afecta de forma creciente a la población del mundo, en especial, a los más jóvenes.

Los datos son alarmantes. Una revisión sistemática publicada en *Nutrients* (Rondinella et al., 2025) concluye que el alto consumo de ultraprocesados genera disbiosis intestinal severa, con pérdida de bacterias protectoras (*Akkermansia muciniphila* y *Faecalibacterium prausnitzii*), inflamación crónica de la mucosa digestiva y aumento de la permeabilidad intestinal: mecanismos centrales en el desarrollo del síndrome de intestino irritable y la enfermedad inflamatoria intestinal, cuya prevalencia global ya supera los 7 millones de casos.

Un metaanálisis en *Frontiers in Nutrition* (Zhang et al., 2025), sobre más de 513 mil personas, confirma que el mayor consumo de ultraprocesados eleva en un 22% el riesgo de esteatosis hepática (hígado graso). Asimismo, en noviembre de 2025, *JAMA Oncology* reportó que mujeres menores de 50 años con alta ingesta de estos productos presentan un 45% más de riesgo de adenomas colorrectales precancerosos, apuntando directamente a los ultraprocesados como factor clave en el alarmante aumento global de cáncer colorrectal de inicio temprano.

La ciencia habla con urgencia. Es hora de que las políticas públicas respondan: educación en alimentación, regulación rigurosa de la publicidad dirigida a menores y acceso real a alimentación saludable.