



El consumo de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de cáncer colorrectal y de muerte, independientemente de su calidad nutricional.
Shutterstock / Alastair Wallace

Cuando los precios suben, el consumo de alimentos ultraprocesados aumenta (y perdemos salud)

Publicado: 21 septiembre 2022 18:49 CEST

Miguel Ángel Royo Bordonada

Jefe de Estudios de la Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III

Maira Bes-Rastrollo

Catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Navarra

Que la bollería, los helados, los *snacks*, los *nuggets* de pollo, las salchichas, los refrescos y los platos preparados no son una opción alimentaria saludable es algo que nadie discute a estas alturas. Pero no se trata de una cuestión de libre elección individual de lo que comemos sin más: uno de los factores que más influye en los hábitos alimentarios de la población es el precio de los alimentos. Y los alimentos ultraprocesados son más baratos que los frescos o los mínimamente procesados. De ahí que su consumo sea mucho más alto entre las clases más desfavorecidas, que a su vez están más expuestas y son más vulnerables a la publicidad.

Los estudios de intervención son concluyentes al respecto: la mejor manera de promover una alimentación saludable es mediante políticas económicas. Eso implica reducir el precio de los alimentos saludables, junto con subsidios a los grupos más desfavorecidos para su adquisición, y encarecer los no saludables mediante impuestos.

Por qué son baratos los ultraprocesados

Si atendemos a su definición, los alimentos ultraprocesados son preparaciones industriales comestibles elaboradas a partir de sustancias derivadas de otros alimentos que contienen poco o ningún alimento fresco, e incluyen en su composición una gran variedad de aditivos industriales como estabilizantes, potenciadores del sabor, aromatizantes o emulsionantes. Además son ricos en energía, grasas no saludables, almidones refinados, azúcares libres o sal, y pobres en proteínas, fibra dietética y micronutrientes.

Son ultraprocesados, entre otros, los productos de bollería y pastelería, galletas, helados, cereales de desayuno con azúcar, pizzas y platos preparados, carnes y pescados procesados (*nuggets* de pollo, *hot dogs*, salchichas, hamburguesas, palitos de pescado, etc.), la mayoría de *snacks* salados y dulces, y las bebidas edulcoradas, como refrescos, zumos y bebidas lácteas, incluyendo las fórmulas infantiles y las leches para niños, mal llamadas leches de crecimiento. Se trata de productos diseñados para resultar muy sabrosos y atractivos, con una vida útil prolongada, listos para consumir en cualquier lugar y momento.

Como las materias primas que se utilizan son baratas, su coste de producción es muy bajo.

Normalmente se publicitan mediante técnicas de *marketing* cada vez más sofisticadas y agresivas, y son distribuidos ampliamente. Como lo normal es que estén disponibles 24 horas al día en cualquier parte, incluso en el interior de edificios públicos y en las calles de pueblos y ciudades, resultan altamente rentables.

Los ultraprocesados aumentan la mortalidad

En los últimos años se han publicado multitud de estudios en todo el mundo, incluidas dos cohortes españolas, que coinciden en demostrar que los alimentos y bebidas ultraprocesadas perjudican seriamente la salud de las personas. Su consumo aumenta el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, depresión, algunos tipos de cáncer y mortalidad por todas las causas.

¿Por qué? Puesto que, con contadas excepciones, la calidad nutricional de los alimentos ultraprocesados es muy baja, de entrada podríamos pensar que sus efectos perjudiciales se deben a que su consumo desplaza de la dieta a los productos frescos, de mejor calidad nutricional. Pero los estudios sugieren que existen otros mecanismos de acción que explican las consecuencias adversas de estos productos, independientemente de su calidad nutricional.

Por ejemplo, la matriz alimentaria, que determina el potencial de saciedad, el índice glucémico y la biodisponibilidad de los nutrientes de los ultraprocesados, puede desempeñar un papel decisivo en el desarrollo de la enfermedad. Y la combinación de baja capacidad saciante y alta palatabilidad, con presencia frecuente de aditivos, potenciadores del sabor y azúcares libres que alteran la microbiota intestinal y generan adicción, inducen a un consumo excesivo y creciente de los ultraprocesados.

Para comparar hasta qué punto influyen estos mecanismos, en un estudio experimental se formaron 2 grupos al azar. Uno debía seguir una dieta basada en alimentos ultraprocesados y el otro en alimentos frescos o mínimamente procesados. En ambos casos se indicó a los participantes que comieran hasta que estuvieran saciados. Ambas dietas eran equiparables en calidad nutricional, macronutrientes, micronutrientes y densidad calórica.

Lo que sucedió fue que las personas asignadas a la dieta de alimentos ultraprocesados ingirieron 508 kilocalorías más al día, lo que provocó una ganancia de peso de 0,9 kg en tan solo 2 semanas. Dos estudios recientemente publicados, con sendas cohortes de Italia y EE. UU., han confirmado que el consumo de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de cáncer colorrectal y de muerte, independientemente de su calidad nutricional.



Shutterstock / Matthew Dixon

La solución es abaratar los alimentos frescos y encarecer los ultraprocesados

Como ya adelantábamos al principio, la mejor manera de promover una alimentación saludable es mediante políticas económicas. Se trata de reducir los precios de los alimentos saludables, dar ayudas a los grupos más desfavorecidos para adquirirlos y encarecer los no saludables. Que es justo lo contrario de lo que ocurre en el mundo real.

Un estudio del Overseas Research Institute, llevado a cabo en varios países de renta alta y de economías emergentes, encontró que en los últimos 30 años el precio de los alimentos saludables, frescos o mínimamente procesados ha subido más que el de los alimentos ultraprocesados. Un fenómeno que se está intensificando de manera dramática en la presente coyuntura inflacionista, empujando a la población con menos recursos económicos a seguir dietas no saludables.

La tasa de variación anual del IPC del mes de agosto de 2022 se ha situado en el 10,5 %, empujada sobre todo por el alza de los precios de los alimentos, que se sitúa en el 13,8 %. Pero este encarecimiento de los alimentos no es uniforme: los alimentos más saludables son los que más suben, hasta el doble o el triple que los ultraprocesados, cuya subida se sitúa siempre por debajo de la media.

Si no se toman medidas radicales para paliar esta situación, el efecto del alza de los precios en los hábitos alimentarios y la salud de la población española, que ya padece una de las tasas de obesidad más altas del mundo, puede resultar altamente perjudicial, especialmente para las clases más desfavorecidas.

Urge que los gobiernos estatal, autonómicos y locales, cada uno en su ámbito de competencias, pongan en marcha medidas estructurales para contener la subida de precios de los alimentos saludables, establezcan subsidios para que las familias más desfavorecidas puedan adquirir alimentos frescos y mínimamente procesados, limiten la presencia de alimentos ultraprocesados en lugares públicos y eviten la exposición de los menores a la publicidad de los mismos.