

EXISTE OBJETIVAMENTE UNA RELACION ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y LA OBESIDAD?

Prof Dr Javier Morán

Catedrático de Innovación Alimentaria, Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria, Director de la spin-off San Antonio Technologies en la UCAM-Universidad Católica de Murcia. Profesor Titular (excedente) del Instituto Nacional de Salud Pública de México, Profesor Visitante en la Universidad ISalud de Buenos Aires-Argentina y Profesor Visitante en la Universidad USIL-San Ignacio de Loyola de Lima-Perú.

Los estudios realizados en diferentes países documentan cómo las personas consumen cada vez más alimentos ultraprocesados y algunas investigaciones muestran que más de la mitad de los alimentos que se compran ahora están altamente procesados¹²³⁴. En los últimos 30 años, el número de personas obesas ha aumentado dramáticamente en casi todos los países del mundo. Los estudios también han demostrado una explosión en enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2⁵. Obviamente, el acceso fácil a alimentos altos en calorías y una rutina diaria que no incluye ejercicio juegan un papel en estas tendencias. Varios investigadores se han preguntado si otros factores en nuestro entorno, como los hábitos de sueño o las temperaturas interiores, desempeñan un papel más importante de lo que creemos. Pero la percepción general de que la gula y la pereza son toda la explicación no está sólidamente respaldada por la ciencia.

Otro aspecto que debemos señalar es el de que el comportamiento alimentario y el peso corporal pueden estar influenciados por muchos factores de comportamiento, psicológicos y ambientales, como la temperatura ambiente, las interacciones sociales, la apariencia de los alimentos, el tamaño de las porciones y otros. Sin embargo, la investigación demuestra que la biología ejerce un control dominante sobre el peso corporal y mientras que muchas personas pueden perder peso con una dieta baja en calorías durante unas pocas semanas o meses, pocas pueden mantener una pérdida de peso significativa a pesar de su mejor esfuerzo.

¹ Canella DS, Levy RB, Martins AP, Claro RM, Moubarac JC, Baraldi LG, Cannon G, Monteiro CA. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008-2009). PLoS One. 2014 Mar 25;9(3):e92752.

² Solberg SL, Terragni L, Granheim SI. Ultra-processed food purchases in Norway: a quantitative study on a representative sample of food retailers. Public Health Nutr. 2016 Aug;19(11):1990-2001.

³ Silva FM, Giatti L, de Figueiredo RC, Molina MDCB, de Oliveira Cardoso L, Duncan BB, Barreto SM. Consumption of ultra-processed food and obesity: cross sectional results from the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil) cohort (2008-2010). Public Health Nutr. 2018 Aug;21(12):2271-2279.

⁴ Juul F, Martinez-Steele E, Parekh N, Monteiro CA, Chang VW. Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. Br J Nutr. 2018 Jul;120(1):90-100.

⁵ NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in diabetes since 1980: a pooled analysis of 751 population-based studies with 4.4 million participants. Lancet. 2016 Apr 9;387(10027):1513-30.

Los estudios realizados en Brasil mostraron que las personas que consumían hasta la mitad de su ingesta de energía en forma de alimentos ultraprocesados tenían más probabilidades de ser obesos. Más recientemente, los estudios de otros países también han llegado a la misma conclusión si bien la duda surge al comparar el porcentaje de esa población que siempre es no mayor de la tercera parte de la cifra de obesos..... Otro de los problemas con este tipo de estudios es que un vínculo entre dos fenómenos no dice nada acerca de la causalidad. La investigación actual no apoya la afirmación de que los alimentos ultraprocesados causen obesidad.

Lo que no se tiene en cuenta generalmente, por ejemplo, es que las personas que comen muchos alimentos ultraprocesados también hacen menos ejercicio o tienen un estilo de vida más perjudicial. O que las personas que están preocupadas por su salud tienen más probabilidades de comer de manera adecuada. Finalmente, no olvidemos que la asociación entre los alimentos ultraprocesados y la obesidad también puede deberse a la pura coincidencia.

E incluso si resultase cierto que los alimentos ultraprocesados son realmente los “culpables”, todavía no tenemos pruebas de que el problema sea el procesado en sí mismo pues es posible que la relación entre los alimentos ultraprocesados y la obesidad se deba al hecho de que muchos alimentos ultraprocesados a menudo contienen una gran cantidad de azúcar, sal y grasa, nutrientes que por sí solos pueden afectar negativamente al peso de los individuos. De otro lado, con la restricción calórica, el hambre aumenta y las tasas metabólicas disminuyen: respuestas homeostáticas que tienden a restablecer el peso corporal a su valor inicial. También ocurre lo contrario. Con la sobrealimentación, el apetito disminuye y el metabolismo se acelera en el intento del cuerpo de quemar las calorías adicionales⁶.

A menudo, determinados alimentos ultraprocesados podrían conducir a una ganancia de peso a largo plazo a través de mecanismos biológicos independientes del procesado de los alimentos solo si contienen una mayor proporción de macronutrientes (en especial carbohidratos) por proteína⁷ y un mayor contenido de azúcar añadido, lo que resultaría en un aumento de la carga glicémica⁸⁹.

⁶ Leibel RL, Rosenbaum M, Hirsch J. Changes in energy expenditure resulting from altered body weight. N Engl J Med. 1995 Mar 9;332(10):621-8. Erratum in: N Engl J Med 1995 Aug 10;333(6):399.

⁷ St-Onge MP, Rubiano F, DeNino WF, Jones A Jr, Greenfield D, Ferguson PW, Akrabawi S, Heymsfield SB. Added thermogenic and satiety effects of a mixed nutrient vs a sugar-only beverage. Int J Obes Relat Metab Disord. 2004 Feb;28(2):248-53.

⁸ Larsen TM, Dalskov SM, van Baak M, Jebb SA, Papadaki A, Pfeiffer AF, Martinez JA, Handjieva-Darlenska T, Kunešová M, Pihlsgård M, Stender S, Holst C, Saris WH, Astrup A; Diet, Obesity, and Genes (Diogenes) Project. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. N Engl J Med. 2010 Nov 25;363(22):2102-13.

⁹ Ludwig DS, Ebbeling CB. The Carbohydrate-Insulin Model of Obesity: Beyond "Calories In, Calories Out". JAMA Intern Med. 2018 Aug 1;178(8):1098-1103.

Un resumen de la investigación realizada hasta 2017¹⁰ sugiere que los alimentos ultraprocesados parecen estar relacionados con la obesidad si bien el número limitado de estudios prospectivos y de estudios que investigan cada resultado excluyen conclusiones sólidas sobre el impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la obesidad.

Recientemente se ha publicado el único estudio¹¹ prospectivo sobre la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y ganancia de peso si bien debemos ser cautelosos acerca de la extrapolación de datos a corto plazo sobre la ingesta de alimentos en relación con la obesidad y los hallazgos primarios de este estudio de dos semanas de duración no sorprenden tras confinar a los voluntarios estadounidenses interesados en un estudio de alimentación en una sala metabólica, darles acceso ilimitado a alimentos procesados que atraían el paladar estadounidense y permitirles comer todo lo que quisieran (es decir, comer en exceso). Los participantes comieron sustancialmente más carbohidratos totales, azúcar añadida, grasas saturadas y sodio, y menos proteínas, grasas poliinsaturadas y fibra soluble. La densidad de energía no relacionada con las bebidas fue un 85% mayor en la dieta ultraprocesada. Además, la dieta no procesada casi triplicaba la fibra intrínseca de una dieta occidental media. Cada uno de estos factores, anteriormente vinculados a la ingesta de alimentos o al metabolismo, pueden haber influido en los hallazgos del estudio independientemente del procesado de los alimentos.

En resumen, existe una clara necesidad de estudios adicionales, más sólidos, en diversas poblaciones y entornos y particularmente que usen diseños longitudinales y con control suficiente para no confundir otros factores del estilo de vida, para poder tener absolutamente clara la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la obesidad.

¹⁰ Poti JM, Braga B, Qin B. Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health-Processing or Nutrient Content? *Curr Obes Rep.* 2017 Dec;6(4):420-431.

¹¹ Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, Chung ST, Costa E, Courville A, Darcey V, Fletcher LA, Forde CG, Gharib AM, Guo J, Howard R, Joseph PV, McGehee S, Ouwerkerk R, Raising K, Rozga I, Stagliano M, Walter M, Walter PJ, Yang S, Zhou M. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2019 May 16. pii: S1550-4131(19)30248-7.