

PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS Y SALUD

Este contenido ha sido revisado por el Profesor Ciarán Forde, División de Nutrición Humana y Salud, Universidad e Investigación de Wageningen, Países Bajos.

MUÉVALO
CON AZÚCAR NATURAL



¿QUÉ ES EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS?

El procesamiento de alimentos es cualquier método o técnica utilizada para transformar alimentos o ingredientes en otro tipo de alimento o producto alimenticio. Esto puede implicar diversos procesos, como lavado, corte, congelado, envasado, cocción, adición de ingredientes y muchos más. El procesamiento de alimentos puede realizarse en casa, fuera del hogar por ejemplo, en restaurantes y a escala industrial. Los seres humanos han procesado alimentos durante siglos por muchas razones beneficiosas, incluyendo hacer los alimentos comestibles, garantizar la seguridad alimentaria, mejorar el contenido nutricional de los alimentos y prolongar su vida útil, por lo que actualmente están muy presentes en las dietas de todo el mundo. La popularidad de los alimentos procesados en las dietas actuales se explica a menudo por su asequibilidad, conveniencia y sabor. En los últimos años, estos alimentos han sido categorizados y estudiados no solo en función de su contenido nutricional, sino también en relación con el grado de procesamiento, su propósito y naturaleza del procesamiento de los alimentos.

EL CONCEPTO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

El concepto de alimentos ultraprocesados (UPFs, por sus siglas en inglés) se refiere a menudo a aquellos alimentos y bebidas clasificados como "ultraprocesados" según el "sistema de clasificación NOVA". Este sistema define los UPFs como "formulaciones de ingredientes, en su mayoría de uso industrial exclusivo, elaboradas mediante una serie de procesos industriales, muchos de los cuales requieren equipos y tecnología sofisticados" (1,2).

Un concepto central del sistema NOVA es que los alimentos se clasifican según si fueron producidos para obtener beneficios económicos, conveniencia, palatabilidad, asequibilidad y disponibilidad, en lugar de por su contenido nutricional (3). La clasificación de UPFs incluye alimentos como refrescos, chocolate, snacks fritos, carnes procesadas, panes integrales envasados y salsas vegetales. Sin embargo, esta definición no es universalmente aceptada y no existe consenso científico sobre la utilidad de la clasificación de los UPFs como herramienta para identificar productos más saludables (4–8).

Además, en un estudio en el que se pidió a expertos en alimentación y nutrición que asignaran alimentos a los grupos de NOVA, la consistencia general entre los expertos fue baja, incluso cuando se disponía de información sobre los ingredientes (7). Por lo tanto, se ha cuestionado la utilidad de una definición evidentemente subjetiva (6).

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS UPFS Y LA SALUD

Los alimentos ultraprocesados (UPFs) y la salud constituyen un nuevo campo de investigación, y puede ser difícil llegar a conclusiones debido a la limitada base de evidencia actualmente disponible. Estudios realizados en diversos países han reportado que un mayor consumo de UPFs puede asociarse con dietas menos saludables en general (9–11). Sin embargo, investigaciones realizadas en EE. UU. sugieren que algunos alimentos clasificados como UPFs dentro del sistema NOVA pueden ser beneficiosos para la salud y desempeñar un papel en proveer nutrientes importantes (por ejemplo, fibra y hierro) (12,13).

La evidencia observacional ha vinculado una alta ingesta de UPFs con un mayor riesgo de desarrollar diversas afecciones de salud, como obesidad, hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes mellitus tipo 2 y cáncer (14–17). Dado que estos estudios son de diseño observacional, es difícil determinar si es el procesamiento de los alimentos (o el uso de aditivos alimentarios) lo que causa el efecto observado o si existen otros factores relacionados, como la calidad general de la dieta (3). Muchos estudios no consideran la ingesta de nutrientes ni la calidad de la dieta, lo que dificulta separar el efecto del procesamiento y los aditivos alimentarios del efecto de la composición nutricional de un alimento o bebida (3). Cuando se considera la calidad nutricional de la dieta, los hallazgos son mixtos en cuanto a si todavía existe una asociación entre los UPFs y la salud (18). Además, la mayoría de los datos sobre ingesta dietética utilizados en estos estudios no han capturado el nivel de detalle necesario para clasificar con precisión los alimentos y bebidas según su nivel de procesamiento (6).

Un estudio que analizó los datos del Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición (EPIC, por sus siglas en inglés) sugiere que factores subyacentes no medidos o medidos de manera inexacta o no controlados en el análisis, podrían estar influyendo en los resultados por ejemplo, el tabaquismo y el consumo de alcohol (16). Otro estudio, también basado en datos del EPIC, sugiere que podrían ser algunos grupos específicos de alimentos los que impulsan las asociaciones observadas, en lugar de todos los alimentos ultraprocesados (19). De hecho, este estudio destacó que la ingesta de ciertos grupos de UPFs por ejemplo, panes y cereales ultraprocesados se asociaron en el límite con un menor riesgo de enfermedad. Esto sugiere que, además de ser poco práctico, agrupar todos los UPFs en una sola categoría puede no ser adecuado ni útil (19).

Un ensayo clínico controlado aleatorizado ha sugerido que los UPFs pueden facilitar el sobreconsumo y el aumento de peso (20). Aún no se sabe en qué medida el procesamiento o las diferencias en los nutrientes de las dietas están impulsando la asociación entre los UPFs y los efectos adversos para la salud. Los investigadores del estudio señalan que la calidad nutricional de las dietas con alto consumo de UPFs no parece explicar completamente los vínculos encontrados entre los UPFs y la salud. No obstante, la densidad energética (calorías por gramo) de los alimentos y bebidas en la dieta alta en UPFs fue mayor en comparación con la dieta mínimamente procesada, lo que podría haber influido (3). Otros factores, como la textura de los alimentos, la velocidad de consumo o la palatabilidad (sabor) de las dietas de prueba, también pueden desempeñar un papel (21,22). Se están llevando a cabo investigaciones para analizar la influencia relativa del procesamiento y los nutrientes, y determinar si el procesamiento por sí solo tiene un efecto único sobre los resultados de salud observados hasta la fecha (3).

Por lo tanto, los UPFs son un tema complejo. Hasta que se sepa más sobre las posibles causas de los vínculos entre los UPFs y la salud, algunos investigadores sostienen que reducir drásticamente o eliminar por completo los UPFs de la dieta (lo que incluiría la mayoría de los panes, cereales para el desayuno, comidas preparadas, salsas vegetales para pasta, yogures de frutas bajos en grasa, alimentos con nutrientes añadidos y/o probióticos) no es apropiado, ya que podría eliminar el consumo de fuentes potencialmente asequibles y nutritivas en la dieta (5,6,23). Actualmente, se están llevando a cabo investigaciones de seguimiento extensivas, incluidos ensayos de alimentación controlados, para establecer mejor si es la composición de nutrientes o el procesamiento lo que impulsa los efectos negativos para la salud atribuidos a los UPFs (3).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS