

Comidas ULTRAPROCESADAS como causa de la OBESIDAD

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044/>

Situación

Cuando los padres de Ana se separaron se volvió frecuente salir a comer pizza, hamburguesas y otros tipos de comidas rápidas los fines de semana, que era el espacio que compartía con su padre, quien para hacer amenos los pocos momentos que tenía con Ana, intentaba premiarla con comidas rápidas, dulces, helados y todo tipo de golosinas.



¿Qué son los alimentos ULTRAPROCESADOS?

Formulaciones dietéticas, principalmente de fuentes industriales, baratas, modificadas a través de una serie de procesos y el uso de aditivos, con muy pobre valor nutricional y muy poco contenido de alimentos completos.

Características



Baratos



Larga vida útil



Listos para calentar y comer



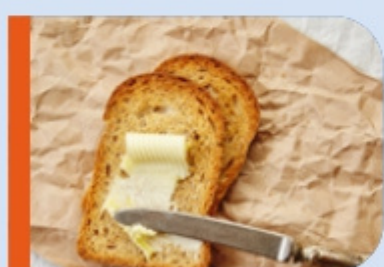
Seguros desde la perspectiva microbiológica



La madre Ana preparaba el desayuno antes de salir a trabajar, pero al llegar del colegio Ana tenía que prepararse el almuerzo y la cena pues su madre llegaba tarde del trabajo.



La mayoría de las veces Ana comía cualquier cosa que encontrara en su casa, comúnmente una bolsa de patatas con una bebida azucarada, e incluso en ocasiones no comía nada de almuerzo. Solía “picar” algún chocolate o dulce en la tarde.



Para la cena generalmente se preparaba un sándwich o un pan con margarina.



Para Ana comenzó a ser desconcertante ver cómo subía de peso en forma progresiva a pesar de comer poco.

Evolución del sistema alimentario



El aumento de la obesidad y la prevalencia de la diabetes tipo 2 ocurrió en paralelo con un sistema alimentario cada vez más industrializado.

Se caracteriza por la producción a gran escala de “insumos” agrícolas de alto rendimiento, de bajo coste (principalmente maíz, soja y trigo) que se refinan y procesan para generar una abundancia de alimentos.



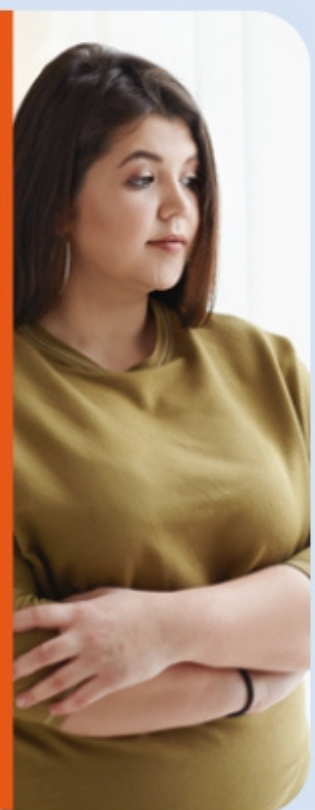
Los alimentos ultraprocesados se han vuelto más comunes en todo el mundo y ahora constituyen la mayoría de las calorías consumidas en América, y se han asociado con una variedad de malos resultados de salud, incluida la muerte.

Pueden facilitar la sobrealimentación y el desarrollo de la obesidad porque suelen ser altos en calorías, sal, azúcar y grasa.

Están diseñados para tener propiedades apetitosas supranormales que pueden resultar en un comportamiento alimentario patológico.



Se teoriza que los alimentos ultraprocesados interrumpen la señalización intestino-cerebro y pueden influir en el deseo excesivo hacia estos alimentos y la ingesta general a través de mecanismos distintos de la palatabilidad o la densidad energética.



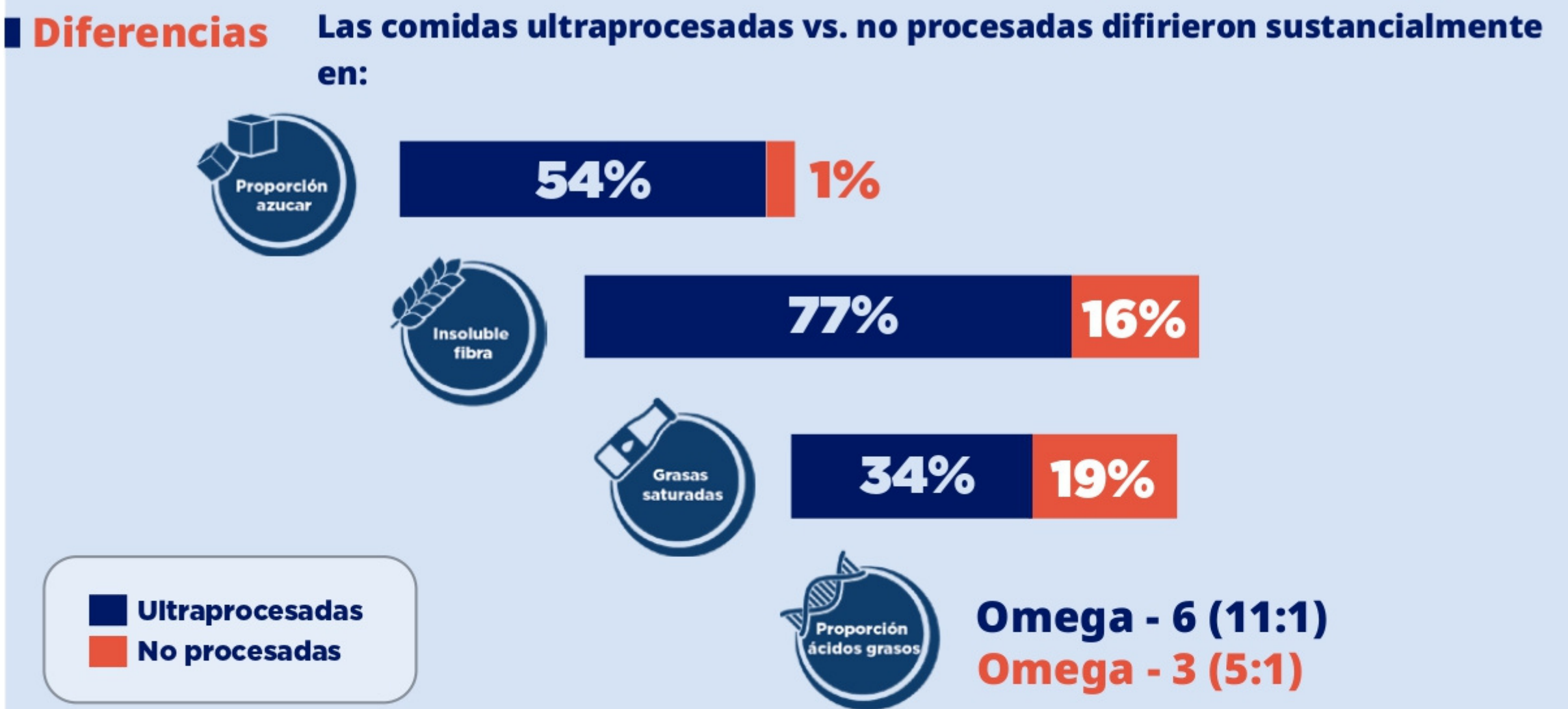
Ana, preocupada por su peso y bajo la guía de una nutricionista intentó disminuir el consumo de dulces, aunque no le fue fácil, logró hacerlo por unos días.

A medida que pasaba el tiempo, cada vez fue más difícil, pensaba con frecuencia en ellos y después de perder un examen en su colegio, no fue capaz de aguantar más y se compró un helado. Desde entonces no fue capaz de volver a parar el consumo de dulces.

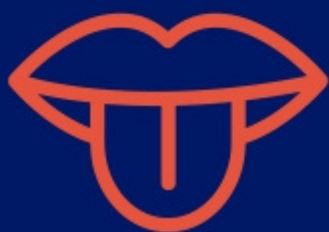


Estudio sobre los efectos de las dietas ULTRAPROCESADAS vs. NO PROCESADAS

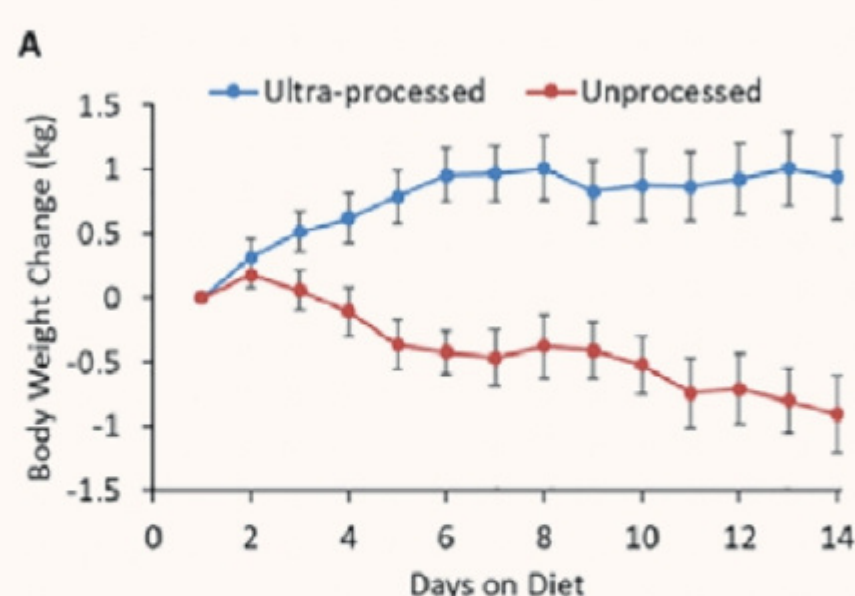
- Objetivos** Para abordar el papel causal de los alimentos ultraprocesados en la ingesta de energía y el cambio de peso corporal, se realizó un ensayo controlado aleatorio que examinó los efectos de las dietas ultraprocesadas vs. no procesadas sobre la ingesta de energía ad libitum.
- Metodología** Los sujetos fueron asignados al azar a una dieta ultraprocesada o no procesada. Durante 2 semanas seguidas inmediatamente por la dieta alternativa durante las últimas 2 semanas.
- Fase** Durante cada fase de la dieta, a los sujetos se les proporcionaron tres comidas diarias y se les instruyó que consumieran tanto o tan poco como se deseara.



● El coste semanal de los ingredientes obtenidos de una sucursal local de una gran cadena de supermercados, para preparar 2.000 kcal/día es:	ULTRAPROCESADAS
	106 \$
	NO PROCESADAS
	151 \$
● La ingesta de energía fue mayor entre los que llevaban la dieta ultraprocesada.	ULTRAPROCESADAS
	508 ± 106 kcal/día
● El aumento de la ingesta de energía durante la dieta ultraprocesada resultó del consumo de mayores cantidades de carbohidratos y grasas, pero no proteínas.	CARBOHIDRATOS
	280 ± 54 kcal/día; p < 0,0001
	GRASAS
	230 ± 53 kcal/día; p = 0,0004
	No - PROTEÍNAS
	2 ± 12 kcal/día; p = 0,85
● Los alimentos y bebidas consumidos durante la dieta ultraprocesada tuvieron mayor densidad energética que la dieta no procesada.	ULTRAPROCESADAS
	1,36 ± 0,05 kcal/g
	NO PROCESADAS
	1,09 ± 0,02 kcal/g
● La tasa de consumo de comidas fue significativamente mayor durante la dieta ultraprocesada.	17 ± 1 kcal/min; p < 0,0001
	7,4 ± 0,9 g/min; p < 0,0001)

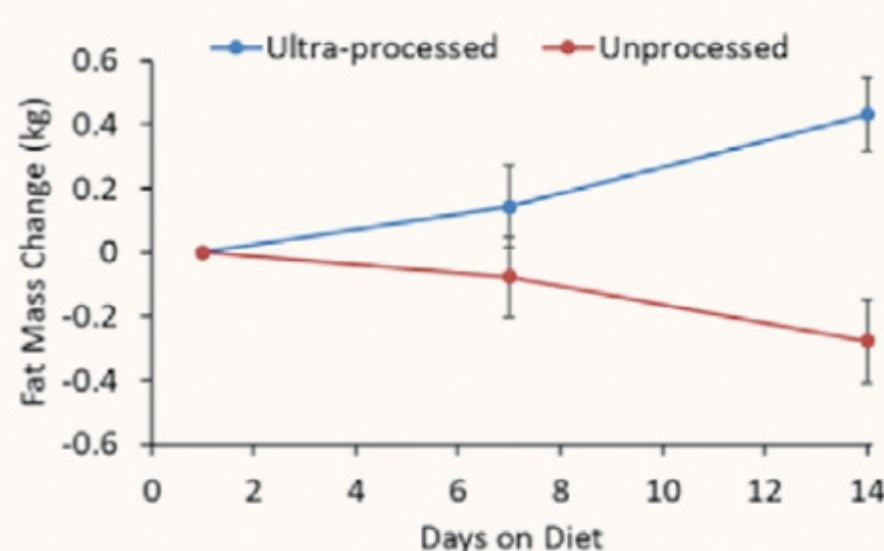


Las propiedades orosensoriales de los alimentos ultraprocesados (por ejemplo, alimentos más blandos que eran más fáciles de masticar y tragar) condujeron al aumento observado de la tasa de alimentación y a la señalización de saciedad retrasada, lo que resultó en una mayor ingesta general.



Los participantes ganaron **$0,9 \pm 0,3$ kg ($p = 0,009$)** durante la dieta ultraprocesada y perdieron **$0,9 \pm 0,3$ kg ($p = 0,007$)** durante la dieta no procesada.

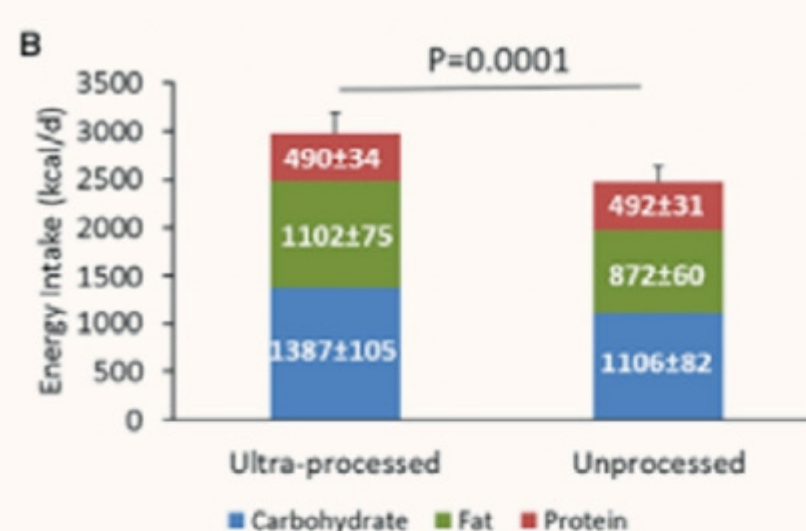
La masa grasa corporal aumentó en **$0,4 \pm 0,1$ kg ($p = 0,0015$)** durante la dieta ultraprocesada y disminuyó en **$0,3 \pm 0,1$ kg ($p = 0,05$)** durante la dieta no procesada



Conclusiones

El consumo de comidas ultraprocesadas favorece la ganancia de peso, se asocia con el incremento de la ingesta de grasas y carbohidratos ya que son más fáciles de comer y por ende aumentan la ingesta calórica.

Por otro lado generan dependencia y suelen ser más económicos que los no procesados.



La alimentación de Ana, rica en ultraprocesados, ha favorecido su ganancia de peso, y aunque todos están preocupados por su peso, incluyendo a la propia Ana, no es fácil encontrar respuestas apropiadas.

Muchas veces no se reconoce como problema la ingesta de este tipo de alimentos, "se ha vuelto normal", y al intentar dejarlos se producen reacciones de dependencia e incluso abstinencia.