

La exposición a alimentos ultraprocesados y su relación con resultados adversos para la salud

Exposure to ultra-processed foods and its relationship with adverse health outcomes

Comentado de:

Lane MM, Gamage E, Du S, et al. *BMJ*. 2024 Feb 28;384:e077310. DOI: 10.1136/bmj-2023-077310. PMID: 38418082¹

Objetivo

Evaluar la evidencia existente proveniente de metaanálisis de asociaciones entre la exposición a alimentos ultraprocesados —según lo definido por la clasificación de alimentos NOVA— y los resultados adversos para la salud.

Diseño y fuentes de datos

Revisión sistemática en paraguas de meta-análisis. Las búsquedas fueron realizadas en MEDLINE, PsycINFO, Embase, la base de datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas, y mediante la revisión manual de listas de referencias, desde 2009 hasta junio de 2023.

Selección de artículos

Fueron elegibles las revisiones sistemáticas y los meta-análisis de cohortes, estudios de casos y controles y/o cortes transversales.

Para evaluar la credibilidad de la evidencia fueron aplicados criterios de clasificación especificados a priori, que categorizaron la evidencia como *convinciente* (clase I), *muy sugerente* (clase II), *sugerente* (clase III), *débil* (clase IV) o *sin evidencia* (clase V). A su vez fue evaluada la calidad de la evidencia mediante el sistema GRADE, categorizándola como alta, moderada, baja o muy baja.

Extracción de datos

Los revisores extrajeron, por duplicado, las características de los artículos de investigación primarios incluidos en los metaanálisis. La información incluía los desenlaces (que abarcaban dominios de salud como la mortalidad, el cáncer y los resultados de salud mental, respiratoria, cardiovascular, gastrointestinal y metabólica) y la comparación de los niveles de exposición, distinguiendo entre dosis-respuesta (que implica cada porción adicional por día o un incremento del 10%) y no dosis-respuesta (que abarca la comparación de categorías como consumidores diarios altos o bajos vs. consumidores no diarios, consumo frecuente vs. consumo no frecuente, así como combinaciones de categorías con exposición continua que incluyen incrementos del 1% al 10%).

Resultados

Fueron seleccionados 14 metaanálisis con 45 análisis agrupados, incluidas 13 asociaciones dosis-respuesta y 32 asociaciones no dosis-respuesta (9.888.373 participantes). Fueron encontradas asociaciones directas entre la exposición a alimentos ultraprocesados y 32 (71%) resultados en salud que abarcaron mortalidad, cáncer, salud mental, desenlaces respiratorios, cardiovasculares, gastrointestinales y metabólicos.

La Tabla 1 muestra los 11 desenlaces en los que se observó un mayor riesgo asociado a la exposición a alimentos ultraprocesados. Para los 34 metaanálisis restantes, en 21 desenlaces la evidencia fue clasificada como sugestiva o de fuerza débil (Clase III/IV) y en 13, como sin evidencia (Clase V).

Tabla 1. Resultados en salud asociados a la exposición a alimentos ultraprocesados con mayor credibilidad. Nota: IC: intervalo de confianza.

Desenlaces	Odds Ratio (IC 95%)	Calidad de la evidencia (GRADE)	Credibilidad de la evidencia
Mortalidad relacionada con enfermedad cardiovascular	1,50 (1,37 a 1,63)	Muy baja	Convincente (I)
Diabetes tipo 2 (relación dosis-respuesta)	1,12 (1,11 a 1,13)	Moderada	
Ansiedad	1,48 (1,37 a 1,59)	Baja	
Trastornos mentales comunes	1,53 (1,43 a 1,63)	Baja	
Mortalidad por todas las causas	1,21 (1,15 a 1,27)	Baja	Altamente sugestiva (II)
Mortalidad por enfermedad cardíaca	1,66 (1,51 a 1,84)	Baja	
Diabetes tipo 2	1,40 (1,23 a 1,59)	Muy baja	
Depresión	1,22 (1,16 a 1,28)	Baja	
Trastornos del sueño	1,41 (1,24 a 1,61)	Baja	
Sibilancias	1,40 (1,27 a 1,55)	Baja	
Obesidad	1,55 (1,36 a 1,77)	Baja	

Conclusiones

Una mayor exposición a alimentos ultraprocesados estuvo asociada con un incremento del riesgo de resultados adversos para la salud, en especial desenlaces cardiometabólicos, trastornos

mentales comunes y mortalidad. Estos hallazgos justificarían el desarrollo y la evaluación de la efectividad de medidas de salud pública para abordar y reducir la exposición a alimentos ultraprocesados.





Daño

Comentario

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales, principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, compuestas por cinco o más ingredientes. Poseen una baja cantidad de nutrientes y de fibra, y un elevado aporte de calorías, grasas (en particular, grasas saturadas y trans), azúcares refinados, sodio y aditivos. Algunos ejemplos de ultraprocesados son las gaseosas, snacks, galletitas dulces, aderezos y las comidas listas para consumir².

Los posibles efectos adversos de los ultraprocesados sobre la salud fueron mencionados hace años por Monteiro et al., con la introducción del sistema de clasificación de alimentos NOVA, originada en la Universidad de Sao Paulo, Brasil^{3,4}. Este sistema clasifica a los alimentos en cuatro grupos según su grado de procesamiento industrial: alimentos no procesados o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y ultraprocesados. Tiene en consideración todos los procesos biológicos y químicos utilizados durante el proceso de fabricación, incluido el uso de aditivos.

El crecimiento promedio en ventas de estos productos asciende a aproximadamente 1 % anual en países de altos ingresos, y hasta el 10 % anual en países de ingresos medios².

Hasta la publicación de esta revisión¹, la evidencia científica sobre la relación entre la ingesta de ultraprocesados y los riesgos para la salud se basaba principalmente en estudios transversales y ecológicos, en los cuales se había observado una asociación directa entre su consumo y la obesidad, la hipertensión arterial, el síndrome metabólico y la dislipidemia, entre otras condiciones^{2,5}. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al elevado consumo de ultraprocesados y de bebidas azucaradas junto al sedentarismo, como los principales factores que han contribuido a la epidemia de obesidad y al aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles². Los posibles mecanismos por los que estos productos se asocian con efectos perjudiciales sobre la salud se relacionan con su baja calidad nutricional; la presencia de aditivos (conservantes, colorantes, emulsificantes, etc.) que son añadidos para hacer que el producto final sea más sabroso, con mejores cualidades sensoriales y mayor vida útil; y la presencia probable de químicos nocivos derivados del procesamiento o de sus envases (bisfenoles, ftalatos). El procesamiento también podría alterar las propiedades físicas de estos productos, lo que conduciría a una mayor carga glucémica y a una reducción de las señales de saciedad, ambos probablemente responsables de favorecer su consumo excesivo⁵.

Esta revisión en paraguay¹ procura sintetizar todas las publicaciones relevantes en cuanto a la relación entre los alimentos ultraprocesados y los resultados adversos en salud. Frente a la limitada calidad de la evidencia disponible, se plantea la necesidad de seguir promoviendo investigaciones más robustas sobre la temática. Sin embargo, las estimaciones de potenciales riesgos observados nos convocan a poner en agenda la importancia de establecer políticas públicas tendientes a reducir el consumo de ultraprocesados.

Conclusiones de la comentadora

Considerando la evidencia disponible en relación a los efectos adversos de los ultraprocesados sobre la salud, sería pertinente que los gobiernos, la comunidad científica y distintas organizaciones de la sociedad civil apoyen e implementen políticas y regulaciones para proteger y promover la elección de alimentos saludables y desalentar el consumo de ultraprocesados.

Alejandra Delfante [Servicio de Alimentación, Hospital Italiano de Buenos Aires. alejandra.delfante@hospitalitaliano.org.ar]

Delfante A. La exposición a alimentos ultraprocesados y su relación con resultados adversos para la salud. *Evid Actual Pract Ambul.* 2024;27(2):e007128. Available from: <https://dx.doi.org/10.51987/evidencia.v27i3.7128>. Comentado de: Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ* 2024; 384 :e077310 doi:10.1136/bmj-2023-077310. PMID: 37079510

Referencias

1. Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. 2024;384:77310–77310.
2. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. Washington, D.C.: OPS; 2019. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
3. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):5–17.
4. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019;22(5):936–977.
5. Tristan-Asensi M, Napoletano A, Sofi F, et al. Low-Grade Inflammation and Ultra-Processed Foods Consumption: A Review. *Nutrients.* 2023;15(6):1546–1546.