



## Actualización sobre el concepto de alimentos ultraprocesados y sus efectos sobre la salud

28-07-2020

**Un grupo de investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV han elaborado el documento titulado 'Alimentos ultraprocesados: revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública', con el objetivo de revisar la literatura científica relativa a este tipo de alimentos, sus usos, limitaciones e impacto sobre la salud.**

La alimentación humana está constituida en gran medida por alimentos procesados. Este tipo de alimentos pueden contener aditivos alimentarios como colorantes, saborizantes, edulcorantes artificiales o emulsionantes, que se utilizan por su funcionalidad tecnológica o para mejorar cualidades organolépticas del producto final. Los niveles máximos autorizados de estos aditivos protegen a los consumidores de sus potenciales efectos sobre la salud. El procesamiento de alimentos es necesario en varias ocasiones: para hacer pan hay que moler el grano de trigo; para consumir leche con seguridad alimentaria se pasteuriza, etc. Por tanto, no siempre el procesamiento de alimentos es algo negativo. Pero la expresión 'alimento procesado' o 'ultraprocesado' se utiliza en ocasiones con connotaciones negativas respecto a su calidad nutricional.

Ahora, un grupo investigador de la [Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV](#), del [Ciberobn](#) y del [Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili](#) han publicado un monográfico que revisa la literatura científica relativa al concepto de alimento ultraprocesado, sus efectos sobre la salud, los usos y sus limitaciones.

El monográfico recoge las últimas evidencias epidemiológicas, que indican que el consumo de alimentos ultraprocesados podría incrementar el riesgo de mortalidad y de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares o diabetes mellitus tipo 2, obesidad y/o sobrepeso, síndrome metabólico, hipertensión y cáncer, según [criterios Nova](#), el sistema de clasificación más utilizado en investigación epidemiológica a falta de un consenso científico y de un marco normativo. Sin embargo, concluyen que se necesitan más estudios de intervención que permitan establecer una relación causal entre el consumo de este tipo de alimentos y la aparición de estas enfermedades.

La publicación también admite cierta limitación a la hora de categorizar los alimentos ultraprocesados a través de las herramientas utilizadas para evaluar el consumo alimentario en los estudios. Se han detectado contradicciones en función del método de

clasificación, ya que se observan alimentos que en algunos estudios los incluyen dentro de la categoría de ultraprocesados y otros, no. De hecho, el documento constata que no existe ninguna norma legal que defina qué son los alimentos ultraprocesados, y piden establecer un marco normativo que permita estandarizar los criterios de esta clasificación.

Los investigadores también se preguntan si la ciudadanía entiende el término ultraprocesado, y plantean el uso de un etiquetado nutricional frontal como Nutri-Score, ya que ayuda al consumidor en proporcionar una información veraz y fácilmente comprensible para identificar los alimentos nutricionalmente más saludables que en muchas ocasiones son menos procesados. De hecho, destacan las evidencias científicas que indican que, a medida que la calidad nutricional de los alimentos empeora según las cinco categorías de Nutri-Score, aumenta el porcentaje de alimentos ultraprocesados según la clasificación Nova. Por lo tanto, concluyen, el Nutri-Score podría ser una herramienta transversal para implantar políticas de salud pública con el objetivo de disminuir el consumo de alimentos no saludables.

El informe ha sido redactado por **Nancy Babio**, profesora agregada de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili e investigadora adscrita a Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (Ciberobn); el catedrático **Jordi Salas-Salvadó**, director de la Unidad de Nutrición Humana de la URV, jefe Clínico de Nutrición del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Sant Joan en Reus (HUSJR), investigador principal del CIBERobn y por **Patricia Casas-Agustench**, Investigadora asociada de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad de Plymouth (Reino Unido).

– Descárgate el documento completo: [‘Alimentos ultraprocesados: revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública’](#).

### Noticias Relacionadas

- [Abordaje de la desnutrición relacionada con la enfermedad en pacientes con Covid-19](#)
- [Consumo estrenará el etiquetado de alimentos Nutriscore el primer cuatrimestre de 2021](#)
- [El sector pide un documento de consenso sobre las necesidades nutricionales de los mayores](#)
- [Los alimentos no son fuente o vía de transmisión del coronavirus Covid-19](#)