



Boletín CAIPaDi

Alimentos ultra-procesados y riesgo de enfermedad cardiovascular.

En la actualidad, la enfermedad cardiovascular es la causante de un tercio de las defunciones a nivel mundial. En los principales factores de riesgo para su desarrollo se encuentran el inadecuado estilo de vida (mala alimentación y baja actividad física) y el tabaquismo.

En las últimas dos décadas se han publicado resultados sobre la relación entre el consumo de alimentos procesados y el incremento de enfermedades cardiovasculares. La OMS y FAO recientemente adoptaron la clasificación NOVA (creada en la universidad de São Paulo), en la cual se agrupan alimentos y bebidas acorde al nivel de procesamiento en 4 categorías: 1) sin procesar o mínimamente procesado, 2) procesados con ingredientes culinarios, 3) alimentos procesados y 4) alimentos ultra-procesados (AUP).

Los alimentos y bebidas ultra procesados son formulaciones que usualmente tienen ingredientes de una menor calidad nutricional. En éstos, se reduce el alimento principal y predominan otros ingredientes adicionales con la finalidad de mejorar el sabor y tiempo de vida del producto. Varios componentes que son formados durante el procesamiento pueden tener efecto en la salud cardiovascular, como por ejemplo la acrilamida, que es un contaminante presente en los productos procesados con calor.

Además, el empaque de los alimentos ultra procesados contiene materiales en contacto, como el

bisfenol A, componente asociado a un aumento de riesgo de desórdenes cardiometabólicos.

Los principales grupos de alimentos que contribuyen a la ingestión de AUP son los productos azucarados, seguido de frutas y vegetales, bebidas, alimentos almidonados y cereales para desayuno, así como carne y pescado, todos estos procesados para su venta de anaquel.

Durante las últimas décadas el consumo de AUP se ha incrementado a nivel mundial, representando entre el 25% y 60% del total de la ingestión de energía diaria. En 2017, Marrón-Ponce y colaboradores analizaron los datos de la ENSANUT 2012 encontrando que el 30% de la energía de la dieta de los mexicanos provenía de AUP. Los factores asociados a este consumo fueron vivir en zonas urbanas, ser adultos jóvenes, vivir en el norte del país, niveles socioeconómico y educativo altos.

Srouf B y colaboradores analizaron la cohorte NutriNet-Santé y obtuvieron los datos nutricionales y de salud de 105,159 participantes mayores de 18 años, con seguimiento promedio de 5.2 años (entre 2009-2018). Reportaron que la ingestión de AUP se asoció a un alto riesgo general de desarrollar enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria y cerebrovascular, cuando había un incremento absoluto de 10% de AUP en la dieta (HR 1.10 (IC 95% 1.05 - 1.20) $p < 0.001$). Este dato se mantuvo significativo aún ajustando con varios

marcadores de la calidad de la dieta (ácidos grasos saturados, sodio, ingestión de azúcar, fibra, y otros patrones de alimentación saludables).

Comparado con las personas que tienen menor consumo de AUP, los individuos que tienen una mayor ingestión de AUP tienden a ser más jóvenes con índices de masa corporal mayores, ingestión energética excesiva a expensas de lípidos y/o azúcares de fácil de absorción, mayor consumo de alcohol, menor consumo de frutas, vegetales y fibra.

Por lo tanto, se requiere de mayor información a la población general con la finalidad que cada individuo tome las decisiones correctas al momento de seleccionar los productos que consumirá en su dieta. Por otra parte, los profesionales de la salud debemos promover el mayor consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados.

Mtra. María Victoria Landa-Anell
PLN. Wendy Márquez González
LN. Marco A. Melgarejo-Hernández
Nutriología CAIPaDi

Referencias:

Srouf B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo RM, et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ* 2019; 29;365: 1451.

Rauber F, da Costa Louzada ML, Steele EM, Millett C, Monteiro CA, Levy RB. Ultra-Processed Food Consumption and Chronic Non-Communicable Diseases-

Related Dietary Nutrient Profile in the UK
(2008-2014). *Nutrients* 2018; 9;10: pii:
E587

Marrón-Ponce JA, Sánchez-Pimienta
TG, Louzada MLDC, Batis C. Energy
contribution of NOVA food groups and
sociodemographic determinants of ultra-
processed food consumption in
the Mexican population. *Public Health
Nutr* 2018; 21: 87-93.