



BIBLIOGRAFÍA

NUTRICIÓN

Alimentos ultraprocesados: un mal concepto para una buena idea

POR DR. ORIOL COMAS-BASTÉ, DRA. MARILUZ LATORRE-MORATALLA, DRA. M. CARMEN VIDAL-CARO. CAMPUS DE LA ALIMENTACIÓN DE TORRIBERA. UNIVERSIDAD DE BARCELONA. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN (SEÑ)



El incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y su prevención son unas de las principales preocupaciones de las denominadas sociedades del sobreconsumo, y motiva a la revisión de nuestro modelo alimentario y de los productos que consumimos. En este contexto, la expresión 'ultraprocesado' ha arraigado socialmente para describir ciertos alimentos de composición compleja y sometidos a procesos industriales, cuyo consumo debe reducirse en aras de disminuir la incidencia de las ECNT. Sin embargo, a pesar de la popularidad del término ultraprocesado, existen todavía vacíos importantes en cuanto a su definición y a la evidencia científica que respalda sus posibles efectos para la salud. En realidad, no hay una definición legal para alimentos ultraprocesados, ni en España ni en la gran mayoría de los países de todo el mundo¹. No existe tampoco un consenso en la comunidad científica acerca de las variables que deben determinar que un alimento se considere ultraprocesado. Según el Reglamento CE 852/2004, los alimentos procesados se obtienen mediante la transformación de alimentos no procesados y pueden contener ingredientes necesarios para su elaboración o para conferirles características específicas². A primera vista, se podría entender que un alimento ultraprocesado representaría una intensificación del concepto de

alimento procesado, y que se aplicarían los mismos principios que para los alimentos procesados, incluyendo la posibilidad de que los tratamientos afecten positiva, negativa o neutralmente a sus propiedades nutricionales³. Sin embargo, la percepción actual de ultraprocesados difiere de esta interpretación, ya que siempre se les asignan connotaciones negativas.

En la actualidad, existen al menos siete sistemas de clasificación de los alimentos según su procesamiento: algunos de ellos se centran en el tipo y grado de procesado, mientras que otros consideran su formulación y composición¹. El sistema NOVA, acuñado en 2009 por Carlos Monteiro, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sao Paulo, es el más utilizado con el objetivo de evaluar el efecto del consumo de alimentos ultraprocesados sobre la salud⁴.

El sistema NOVA

El sistema NOVA define los alimentos ultraprocesados como aquellos elaborados principal o completamente con ingredientes industriales, con escasa o ninguna presencia de alimentos naturales. A lo largo de los años, la definición ha experimentado modificaciones y actualmente considera los alimentos ultraprocesados como formulaciones industriales, producidas a partir de sustancias obtenidas a

partir de alimentos, o sintetizadas a partir de otras fuentes orgánicas, que normalmente contienen poco o nada del alimento intacto y que generalmente son ricos en grasas, sal y azúcar, además de tener poca fibra dietética, proteínas, micronutrientes y compuestos bioactivos⁵. En la práctica, para identificarlos se señala que son productos listos para el consumo, o que solo requieren un simple calentamiento, con procesos de elaboración que son difíciles de replicar en un entorno doméstico. Además, refieren en su lista de ingredientes “sustancias que solo se encuentran en alimentos ultraprocesados”, como por ejemplo caseína, lactosa, almidones modificados, grasas hidrogenadas, proteínas hidrolizadas, maltodextrinas o azúcar invertido, así como ciertos aditivos utilizados para mejorar la apariencia o el sabor del producto final (saborizantes, potenciadores del sabor, colorantes, emulsionantes, edulcorantes, espesantes, antiespumantes, etc.).

La última revisión del sistema NOVA clasifica los alimentos en cuatro grupos⁵, según se esquematiza en la *Figura 1*. Es importante señalar que este sistema de clasificación no está exento de objeciones. La falta de límites definidos para nutrientes esenciales o críticos genera controversia sobre cuánta sal, azúcar o grasa convierte a un alimento en ultraprocesado⁶. Además, no se ha establecido el contenido mínimo de micronutrientes u otros componentes beneficiosos para la salud que eximirían a un alimento de esta clasificación. Igualmente, también es cuestionable suponer que un mismo compuesto, por ejemplo, caseína, tenga un efecto diferente en el organismo si se encuentra de forma natural en un alimento (leche) o si se añade en una formulación industrial. La ausencia de criterios científicamente consensuados y validados puede explicar la inclusión de una amplia variedad de alimentos bajo la etiqueta de ultraprocesados, con valores nutricionales y con procesos de elaboración muy diferentes. Por otro lado, este sistema de clasificación estaría ayudando a la estigmatización de los aditivos alimentarios, generando dudas sobre su seguridad y reabriendo un debate que parecía superado⁶.

En este contexto, se generan algunas incongruencias, como, por ejemplo, que los granos de café tostado sin azúcar añadido se incluirían en el grupo 1 de alimentos naturales o mínimamente procesados, a pesar de que su obtención suponga someter al grano de café a ultra-altas temperaturas (200°C), modificando drásticamente las características fisicoquímicas del mismo. En cambio, el café soluble correspondería al grupo 4, de alimentos ultraprocesados, por el simple hecho de añadir un proceso de liofilización/evaporación de un concentrado de bebida de café. De la misma manera, un yogur natural se considera alimento procesado, mientras que los yogures con sabor a frutas, a los que se les añaden colorantes o aromas, se clasifican como alimentos ultraprocesados.

Faltan evidencias

En cuanto al efecto del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud, en la mayoría de estudios epidemiológicos disponibles se sugiere que el consumo habitual de estos alimentos puede aumentar el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), pero el grado de evidencia es todavía bajo o muy bajo⁷. La mayoría de las evidencias existen-

tes proceden de estudios transversales, es decir, estudios donde la dieta y la variable de salud se miden a la vez y, por tanto, no son capaces de demostrar que la asociación sea causal¹. Además, la clasificación de ultraprocesado utilizada en estos estudios, basada principalmente en el sistema NOVA, presenta importantes limitaciones. En muchos trabajos, la estimación de la ingesta de alimentos ultraprocesados se ha realizado usando métodos de registro tradicionales (historia dietética, registros dietéticos de 24 horas o tres días, cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, etc.), que no fueron diseñados para este fin (sin diferenciar por ejemplo entre yogures naturales y yogures saborizados), ni reflejan los cambios en las tendencias de consumo y la evolución de la industria alimentaria en cuanto a la reformulación de sus productos. Asimismo, muchos de los estudios realizados hasta la fecha no serían comparables entre sí, puesto que la clasificación de los alimentos en cada una de las categorías NOVA varía según el criterio de los investigadores o por las múltiples actualizaciones de este sistema de clasificación. De hecho, aunque la FAO reconoce la validez de la clasificación NOVA y la existencia de una potencial relación entre el consumo elevado de ultraprocesados y las ECNT⁸, también señala la necesidad de realizar más estudios específicamente diseñados para obtener conclusiones robustas y comparables. A pesar de las limitaciones e imprecisiones asociadas al término ‘ultraprocesados’, es evidente que en la sociedad actual prima el uso de tecnologías alimentarias simples y de etiquetas limpias (sin o con pocos ingredientes y aditivos), así como la recomendación generalizada de consumir alimentos frescos de proximidad y temporada. Además, hoy en día no hay dudas científicas sobre la necesidad de priorizar productos vegetales y reducir el consumo de nutrientes como la sal, el azúcar o las grasas saturadas. Sin embargo, la reflexión a plantearse es si para reforzar esas recomendaciones, que nadie cuestiona, era necesario inventar un concepto nuevo y mal definido, ya que como se ha comentado anteriormente incluye alimentos de naturaleza y valor nutricional muy diferentes. De cara a futuros, si se quiere realmente potenciar la alimentación saludable y poner en valor los alimentos frescos o mínimamente procesados, como mínimo hay que consensuar criterios científicos validados que permitan diferenciar sin ambigüedades entre productos frescos, procesados y ultraprocesados. +



Figura 1