

## Introducción

La expresión “alimentos ultraprocesados” es cada vez más habitual en nuestro entorno y casi todos la hemos escuchado. Se puede encontrar en los medios de comunicación, sobre todo en los especializados en nutrición, pero también en las redes sociales y en las conversaciones familiares o entre amigos. Sin embargo, aunque parece que el consumo de alimentos ultraprocesados es algo nuevo, en realidad llevan mucho tiempo entre nosotros.

Hace poco tiempo surgió en las redes sociales una polémica por el contenido energético (calorías) que tienen algunos productos de bollería industrial. En concreto, se hizo viral la imagen de una palmera cubierta de chocolate, con de 450 g de peso, en cuya etiqueta se apreciaba que aportaba 2.300 kcal. Este contenido calórico llamó muchísimo la atención, ya que sería igual o superior a la ingesta necesaria de energía total de una persona adulta al largo de un solo día, concentrada en un solo alimento. Rápidamente, los dietistas-nutricionistas de guardia en las redes, que siempre están ojo avizor, denunciaron la incongruencia.

Sin embargo, siendo honesto, a mí esa palmera me trajo muy buenos recuerdos, porque me evocó mi adolescencia, de la que han pasado varias décadas ya. Cuando estaba cursando el bachillerato, teníamos 30 minutos de recreo a media

mañana para despejarnos y comer algo. Varios compañeros y yo salíamos del centro escolar y nos dirigíamos raudos a una pequeña tienda para comprar una de esas palmeras de chocolate, algo más pequeña, eso sí, que nos servía de tentempié hasta la hora de almorzar. Ya se sabe que a esas edades, los chicos y las chicas en plena pubertad comen muchísimo. Así que, de lunes a viernes, mis amigos y yo devorábamos una de esas palmeras.

En esa época nadie se preocupaba por la cantidad de calorías que contenía y mucho menos por la cantidad de azúcar y grasas saturadas que nos metíamos en el cuerpo. Lo importante es que estuviéramos “bien” alimentados. Evidentemente, esta palmera de chocolate era un producto ultraprocesado, aunque entonces nadie lo llamaba de esa forma. Y, por supuesto, no era el único que consumíamos a lo largo de la semana. Solo era uno más.

En cambio, hoy en día esto nos parece (y es) un despropósito. Los padres y madres actuales, mucho mejor informados, jamás consentirían que sus hijos comieran estos productos con la frecuencia que lo hacíamos nosotros. Y, sin embargo, las tasas de sobrepeso y obesidad son mucho mayores ahora que cuando mis compañeros y yo comíamos bollería industrial casi sin control. ¿Qué ha ocurrido entonces? En estos años han sucedido muchos cambios en nuestro estilo de vida y, en particular, en nuestra forma de comer y de hacer ejercicio físico.

En el último medio siglo ha tenido lugar una evolución en la ciencia de los alimentos y el comercio minorista moderno de comestibles. Se han mejorado los sistemas de conservación y la seguridad de los productos alimenticios, así como sus características organolépticas, y se ha abaratado su precio. La consecuencia es que se ha producido un crecimiento explosivo en la fabricación y el consumo de alimentos ultraprocesados.

Si bien es cierto que en aquella época nuestros padres estaban poco o nada preocupados por el sobrepeso en los niños, no es menos cierto que la dieta era, en términos generales, más saludable. Aunque teníamos un acceso fácil a este

tipo de bollería, no los teníamos tan sencillo a otros productos alimenticios con altos grasos de procesamiento industrial tales como pizzas, fritos congelados, cereales, hamburguesas, bebidas y postres azucarados, precocinados y un largo etcétera. Solo hace falta darse un paseo por un supermercado para darse cuenta de hasta qué punto estos productos han colonizado la mayor parte del espacio dedicado a alimentación. En cualquier supermercado hay lineales enteros dedicados solo a cereales para desayuno. Otros, dedicados solo a chocolates, a *snacks*, a productos precocinados refrigerados o congelados, etc. Mientras, las hortalizas y frutas frescas, así como las carnes y pescados frescos cada vez quedan más relegados. En algunos casos, los productos frescos de carnicería o los huevos son difíciles de encontrar porque están localizados en lugares menos accesibles y poco visibles o implican recorrer todo el comercio.

Además, nos hemos acostumbrado a comprar algunos alimentos sin verlos, olerlos o tocarlos, escondidos dentro de los envases. La compra de estos productos se hace tomando como referencia imágenes elegidas por los departamentos de *marketing* de los fabricantes, que decoran la parte frontal de las bolsas y cajas que los contienen. Como todos hemos podido comprobar, al llegar a casa es habitual decepcionarnos con el aspecto del producto real porque las imágenes de los envases no se corresponden con la realidad. De hecho, en ocasiones, no son siquiera fotografías reales sino meras ilustraciones. Más aún, muchos de los productos que se pueden encontrar en esos lineales contienen en sus envases alegaciones y declaraciones relacionadas con la salud, algunas de las cuales bordean la legalidad. En esos paquetes podemos ver imágenes llamativas y mensajes del tipo “sin grasa de palma”, “light”, “bajo en grasa” “sin azúcares añadidos”, “bajo en azúcar”, “sabor y nutrientes”, “enriquecidos con calcio”, “rico en omega-3”, etc.

Al mismo tiempo, y probablemente como consecuencia de múltiples factores, entre los que destacan la mala alimentación y un estilo de vida sedentario, las tasas de sobrepeso y

obesidad avanzan inexorablemente en todo el mundo, y no solo en los países más desarrollados. La epidemia de obesidad se ha ido extendiendo a lo largo y ancho de todo el planeta y afecta a personas de todas las edades, culturas y niveles de ingresos económicos. Mucho antes de la COVID-19, ya la Organización Mundial de la Salud (OMS) admitía que la obesidad tenía carácter epidémico a nivel global. Se estima que casi 2.000 millones de adultos en todo el mundo tienen sobrepeso, de los cuales, 650 millones sufren obesidad. Como consecuencia, al menos 2,8 millones de personas mueren en el mundo por patologías relacionadas directamente con el exceso de peso. Pero, si cabe, el problema es más acuciante en niños y adolescentes. La OMS calcula que unos 380 millones de niños y adolescentes (hasta los 19 años) tienen sobrepeso u obesidad, lo que lo convierte en uno de los grandes problemas de salud pública del siglo XXI. Una persona que tenga sobrepeso en la infancia es muy probable que lo tenga también en la edad adulta. Pero, además, existen evidencias de niños y adolescentes que presentan patologías que no serían esperables hasta mucho más adelante en su vida, como la resistencia a la insulina, el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. Es dramático pensar que tenemos niños en nuestro entorno con el riesgo cardiovascular de una persona de más de 50 años debido a estas enfermedades.

En 2019, el estudio de la carga global de las enfermedades, lesiones y factores de riesgo (Global Burden of Disease, GBD) estimó que una alimentación inadecuada era responsable directa de casi 11 millones de muertes en todo el mundo al año y suponía una quinta parte de todos los fallecimientos de adultos. Eso significaba que la alimentación causaba más muertes que otros factores de riesgo tradicionales, como el tabaquismo. La dieta deficiente está relacionada con una elevada incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades renales, que son las que finalmente causan la muerte. En ese estudio, se entendía por una alimentación inadecuada aquella rica en sodio (por exceso de sal), carnes rojas, carnes procesadas, bebidas azucaradas y grasas

trans. Estas últimas se encuentran, sobre todo, en productos de bollería y son especialmente peligrosas porque se han relacionado con el desarrollo de diversas enfermedades, incluido en cáncer. Además, también contribuyen al desequilibrio en la dieta la baja ingesta de frutas, hortalizas y cereales integrales. En España, la situación no es mucho mejor. En el mismo estudio de la GBD se mostraba que los factores dietéticos fueron la causa de 41.065 muertes en 2017, un 10% de todos los fallecimientos. La gran mayoría de ellos (70%) se debieron a enfermedades cardiovasculares. Y es que la obesidad es también muy preocupante en España.

Hace unos años, en la misma época que los niños desayunábamos bollería y prácticamente nadie se preocupaba por el contenido de azúcar o grasas saturadas, más allá de la caries dental, nos sorprendíamos al ver en televisión imágenes de personas con obesidad mórbida (definida como un índice de masa corporal superior a 40) que tenían dificultades para caminar o incluso para levantarse de la cama. Lo veíamos en televisión porque esas personas no estaban en nuestro entorno ni asociábamos esa realidad con la nuestra. Pero eso ha cambiado. Hoy en día, podemos encontrar personas con grados de obesidad muy elevados en nuestro entorno. Desde el año 1975, la prevalencia de obesidad en varones se eleva a razón de 0,5% cada año y un 0,25% en mujeres. En consecuencia, según la Encuesta Nacional de Salud de 2017<sup>1</sup>, un 37,1% de los españoles tiene sobrepeso y un 17,3% sufre de obesidad. Es más, un estudio realizado en el Hospital del Mar de Barcelona ha estimado que, de mantenerse la tendencia, para el año 2030 aparecerán más de tres millones de nuevos casos de sobrepeso, una cuarta parte de la población tendrá obesidad no mórbida y casi 700.000 personas sufrirán obesidad mórbida. España es, hoy en día, un país con tasas de obesidad similares a las que tenía Estados Unidos cuando nos sorprendíamos con lo que veíamos en televisión.

---

1. Puede consultarse en <https://bit.ly/3syc2np>

Si estas cifras no nos parecen lo suficientemente alarmantes, echemos un vistazo a la situación de la población infantil. El Estudio Aladino<sup>2</sup>, que evalúa periódicamente la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 9 años, presentó su último informe en septiembre de 2020. Según los datos de este estudio, la prevalencia de sobrepeso en los niños de esa edad es del 23,3% y la de obesidad del 17,3%; sumados ambos, el 40,6% de los niños españoles tiene exceso de peso. El Estudio Aladino forma parte de la Iniciativa Europea de Vigilancia de la Obesidad Infantil (COSI) de la OMS, que lleva más de diez años monitorizando las tendencias en el sobrepeso y la obesidad entre los niños en edad escolar en Europa. Según COSI, España es el segundo país europeo en prevalencia de sobrepeso infantil entre los 6-9 años, detrás de Chipre. Es muy llamativo observar que los países que peor salen retratados en las cifras de sobrepeso y obesidad infantil son, por este orden, Chipre, España, Grecia, Italia y Malta, todos ellos países de la cuenca mediterránea y todos ellos rondando el 40%. La pésima posición en este triste *ranking* nos debería hacer pensar sobre lo que está ocurriendo en países en los que debería predominar el estilo de vida mediterráneo que ha demostrado ser efectivo en la protección frente a las enfermedades metabólicas.

Las terribles cifras de obesidad infantil que encontramos en España están muy relacionadas con los hábitos de consumo de alimentos. Aladino muestra también que en España solo el 37,1% de los niños entre 6-9 años consume fruta a diario y que el 6,5% no consume fruta en absoluto o menos de una vez por semana. Las cifras son aún peores cuando hablamos de verduras y hortalizas: el porcentaje de niños que las consumen a diario es solo del 13,4% y un 10,6% no las consume nunca o menos de una vez por semana. En cuanto a los desayunos, aunque una enorme mayoría de los escolares españoles (97,6%) desayunan todos los días, los alimentos más consumidos son, por este orden, leche, cacao o chocolate,

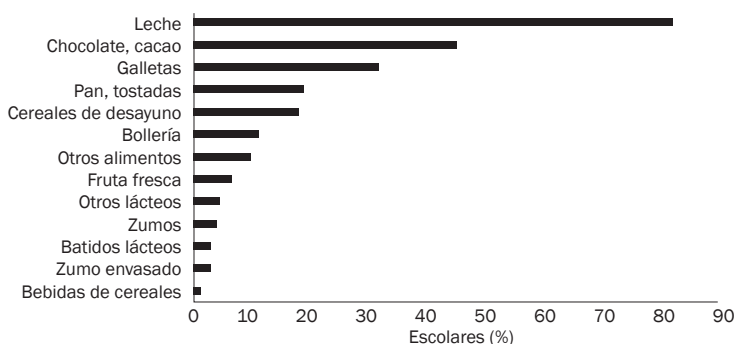
---

2. Disponible en <https://bit.ly/3svxg5x>

galletas, pan, cereales para el desayuno y bollería. Solo el 4,3% toma fruta fresca para desayunar. Por cierto, en este estudio también se muestra que solo el 14,1% de los niños españoles de esa edad siguen una dieta mediterránea óptima (de acuerdo con el índice KIDMED, que evalúa el grado de adherencia a la dieta mediterránea en niños y adolescentes).

**FIGURA 1**

**Porcentaje de escolares que consumen determinados alimentos en el desayuno según el Estudio Aladino 2019.**



Las elevadas cifras de obesidad en todo el mundo, unidas a las campañas de las distintas instituciones con responsabilidad en la salud pública a nivel nacional e internacional, están incrementando también la conciencia social sobre el problema. Por ese motivo, entre otros, cada vez hay más personas preocupadas por su alimentación, de ahí que en los últimos años hayan surgido diversos movimientos asociados con nuevos patrones o formas de alimentarse. Términos como “vegano”, “paleo”, “keto” o “crudívoro”, que hacen referencia a sistemas dietéticos restrictivos, son cada vez más familiares para una gran parte de la población, sobre todo la más joven. Entre ellos, destaca el Realfooding o “comida real”, impulsado en España por el dietista-nutricionista Carlos Ríos, y que ha logrado una enorme aceptación, aunque tiene un creciente número detractores. El movimiento de la comida

real aboga, precisamente, por la exclusión de la dieta de los alimentos ultraprocesados y su sustitución por alimentos con grados bajos de procesamiento. Aun así, se ha acusado a este movimiento de fomentar los trastornos de la conducta alimentaria y de incumplir el reglamento europeo de etiquetado de alimentos.

En definitiva, la alarma causada por las altas tasas de sobrepeso y obesidad está generando una mayor conciencia entre la población sobre la necesidad de llevar dietas más saludables. Por ese motivo, el término “alimento ultraprocesado” está en boca de muchos y cada día es más popular. Pero ¿realmente sabemos qué es un alimento ultraprocesado? ¿Cómo se puede definir? ¿Todos los productos procesados son insanos? Estas preguntas también están presentes en las conversaciones en la calle y es complicado darles respuesta si los términos no se definen adecuadamente. Pero hay muchas más preguntas que precisan de una respuesta clara para poder dar recomendaciones a la población: ¿realmente consumir alimentos ultraprocesados puede hacer que una persona enferme? ¿Qué evidencia científica existe sobre el efecto perjudicial de los alimentos ultraprocesados sobre la salud?

Para dar respuesta a estas preguntas, en los siguientes capítulos veremos qué nos dice la ciencia sobre qué son los alimentos ultraprocesados, cuál es su presencia en la dieta habitual, por qué nos resultan tan atractivos, qué enfermedades pueden causar y cómo podemos hacer para evitarlos.