



Los ultraprocesados incluyen *snacks*, bollería industrial y otros productos envasados. Una característica son sus múltiples ingredientes químicos que no se usan en una cocina común.

Llamado de más de 40 expertos del mundo, incluida una chilena:

Advierten que alimentos ultraprocesados son “el nuevo tabaco” y piden su regulación

Su creciente consumo impulsa el alza de males crónicos, aseguran científicos, quienes proponen nuevas políticas, como un etiquetado similar al de los cigarros que mencione sus riesgos.

JANINA MARCANO

Un equipo de 43 expertos de diversos países advierte que los alimentos ultraprocesados representan un grave problema de salud pública, comparable con el tabaquismo, y que requiere regulación. Así lo plantean en un especial de The Lancet, compuesto por tres estudios elaborados por expertos de múltiples universidades, incluida la U. de Chile.

Los alimentos ultraprocesados son productos industriales y envasados que incorporan una larga lista de ingredientes que no se encuentran en una cocina común, como aditivos, conservantes y químicos. Suelen ser muy altos en azúcar, sodio y grasas poco saludables.

En los supermercados están principalmente en los pasillos de productos envasados, como *snacks*, aderezos, bollería industrial, y comidas preparadas.

Según los expertos, reducir su consumo no puede depender solo de las decisiones de los ciudadanos, sino que se requiere una regulación más estricta.

Según explican, la ingesta diaria de calorías procedentes de ultraprocesados se ha triplicado en España en tres décadas, pasando de 11% a 32%. En China subió de 4% a 10% en el mismo período. En Chile, estudios sitúan al país entre los tres primeros de Latinoamérica que más los consume y dentro de los diez primeros a nivel mundial.

“Por mucho tiempo pensamos que darle información a las personas sería suficiente para cambiar la forma en la que comen (...), pero no es suficiente”, advierte Camila Corvalán, académica del INTA de la U. de Chile, coautora del trabajo. Junto a sus colegas plantean que “los gobiernos debieran tomar acciones para promover entornos alimentarios que faciliten esos cambios, especialmente para las poblaciones más vulnerables, que tienen más dificultades para acceder a alimentos frescos y naturales”, dice a “El Mercurio”.

Según Corvalán, “Chile avanzó con la Ley de Etiquetado, pero los ultraprocesados si-

guen desplazando a la comida real. La evidencia muestra que necesitamos dar el siguiente paso, avanzar en políticas que mejoren el acceso a alimentos saludables”.

Tener alternativas

Si bien la aparición de alimentos que son rápidos de preparar responde a necesidades que han surgido con las transformaciones de la vida moderna, agrega, “debemos ser capaces de generar alternativas basadas en alimentos naturales que respondan a esas necesidades, que tengan un precio conveniente, que sean rápidas de acceder y también fáciles de preparar y consumir”.

Los autores subrayan que los ultraprocesados se elaboran con ingredientes baratos y perjudiciales, por lo que poseen una mala calidad nutricional.

“El problema es que el aumento de su consumo coincide con el auge de múltiples enfermedades no transmisibles, como obesidad y diabetes”, opina sobre el tema Mariana Boncompagni, especialista en nutrición y diabetes de Clínica Alemana, quien no fue parte del estudio.

“Y hay bastante evidencia de que reduciendo o cambiando la comida ultraprocesada por alimentos naturales y caseros se generan beneficios”, agrega. Múltiples estudios señalan que el consumo constante de ultraprocesados también se asocia con mayor riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Entre las políticas propuestas se incluye un etiquetado frontal similar al de las cajetillas de cigarrillos, que advierta de manera visible sobre los riesgos para la salud; retirar estos alimentos de los comedores escolares; limitar su venta en supermercados; restringir su publicidad y evaluar los impuestos actuales.

Los autores también precisan que son las empresas globales, y no las elecciones individuales, las que están impulsando el auge de los alimentos ultraprocesados a través de estrategias de marketing y diseños atractivos.