



CUIDA TU SALUD, CUIDA EL PLANETA

Los riesgos a la salud y el medio ambiente de los productos ultraprocesados

11 de mayo 2022

Los productos ultraprocesados y su relación
con las principales causas de enfermedad y muerte



¿Qué son los productos ultraprocesados?

Son resultado de formulaciones industriales, a partir de sustancias derivadas de otros alimentos o fabricadas sintéticamente.

- ▶ Se caracterizan por ser altos en grasa saturada, azúcar y/o sodio.
- ▶ Se les agregan aditivos como colorantes, saborizantes artificiales, conservadores, entre otros, para hacerlos más duraderos y atractivos.
- ▶ Además, contienen pocos alimentos enteros o ninguno, quitando sus elementos benéficos como fibra, proteína y vitaminas.
- ▶ Generalmente se venden empaquetados, listos para consumir, pertenecen a una marca y son altamente publicitados.



De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los ultraprocesados **“tienen una calidad nutricional muy mala** y, por lo común, son hiperpalatables, a veces hasta quasi-adictivos; imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables; **fomentan el hábito de botanear; se publicitan y comercializan de manera agresiva; y son culturalmente, socialmente, económicamente y ambientalmente destructivos.”**

Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications



Consumo de ultraprocesados en México

- La venta de ultraprocesados y bebidas azucaradas en México, es la más alta en América Latina, con una venta de **214 kg** de productos y bebidas per cápita,
- La venta de productos ultraprocesados es casi **el doble del promedio de la región.**
- En las últimas tres décadas, el consumo de ultraprocesados en México **se ha duplicado.**
- Aproximadamente **30%** -casi un tercio- de la ingesta diaria de energía de los mexicanos viene de estos productos, para niños llega a **35%** de la ingesta diaria.

La carga de enfermedades en México



- El 75.2% de los adultos mexicanos tiene sobrepeso u obesidad;
- El 35.5% de los niños en edad escolar (5 a 11 años) y el 38.4% de los adolescentes tienen sobrepeso u obesidad;
- Las enfermedades relacionadas con el sobrepeso reducirán la esperanza de vida en México en más de 4 años durante los próximos 30 años. Esta proyección en la reducción en la esperanza de vida, es mayor en México que en cualquier otro país de la OCDE.

Productos ultraprocesados y la obesidad

- Una revisión sistemática de la literatura que revisó 14 estudios, confirmó **una fuerte y significativa relación** entre el consumo de ultraprocesados, sobrepeso y obesidad.
- El alto consumo de productos ultraprocesados, ha sido asociado con un aumento de **23-51%** de riesgo para obesidad.
- La evidencia también sugiere que las personas que consumen más alimentos sin y/o mínimamente procesados tienen significativamente menor riesgo para tener sobrepeso.



Productos ultraprocesados y la diabetes

- Diversos estudios incluyendo más de 20,000 participantes, han encontrado que el riesgo de desarrollar diabetes tipo dos es del **44-65%** mayor entre los participantes en el grupo que consume más ultraprocesados, en comparación del grupo que consumen menor cantidad.
- Por cada aumento de **10%** en el consumo de ultraprocesados, el riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 aumenta en un **12-15%**. Por otra parte, la proporción de productos mínimamente o sin procesar en la dieta, fue asociada de manera inversa con el riesgo para las diabetes.

Research

JAMA Internal Medicine | Original Investigation

Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort

Bernard Srour, PharmD, MPH, PhD; Léopold K. Fezeu, MD, PhD; Emmanuelle Kesse-Guyot, MSc, PhD; Benjamin Allès, PhD; Charlotte Debras, MSc; Nathalie Druet-Pecollo, PhD; Eloi Chazelas, MSc; Mélanie Deschasaux, MSc, PhD; Serge Hercberg, MD, PhD; Pilar Galan, MD, PhD; Carlos A. Monteiro, MD, PhD; Chantal Julia, MD, MPH, PhD; Mathilde Touvier, PhD, MSc, MPH

[Supplemental content](#)

IMPORTANCE Ultraprocessed foods (UPF) are widespread in Western diets. Their consumption has been associated in recent prospective studies with increased risks of all-cause mortality and chronic diseases such as cancer, cardiovascular diseases, hypertension, and dyslipidemia; however, data regarding diabetes is lacking.

OBJECTIVE To assess the associations between consumption of UPF and risk of type 2 diabetes (T2D).

DESIGN, SETTING, AND PARTICIPANTS In this population-based prospective cohort study, 104 707 participants aged 18 years or older from the French NutriNet-Santé cohort (2009-2019) were included. Dietary intake data were collected using repeated 24-hour dietary records (5.7 per participant on average), designed to register participants' usual consumption for more than 3500 different food items. These were categorized according to their degree of processing by the NOVA classification system.

MAIN OUTCOMES AND MEASURES Associations between UPF consumption and risk of T2D were assessed using cause-specific multivariable Cox proportional hazard models adjusted for known risk factors (sociodemographic, anthropometric, lifestyle, medical history, and nutritional factors).

RESULTS A total of 104 707 participants (21 800 [20.8%] men and 82 907 [79.2%] women) were included. Mean (SD) baseline age of participants was 42.7 (14.5) years. Absolute T2D

Productos ultraprocesados y las enfermedades cardiovasculares

- Una investigación en Francia con más de 100,000 participantes demostró que con cada aumento de **10%** en el consumo de ultraprocesados, había un aumento en **12%** y **11%** de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Por otro lado, el consumo de una menor cantidad de ultraprocesados está vinculado con menor riesgo cardiovascular.
- A respecto a bebidas azucaradas, estudios han mostrado que **en solo dos semanas** de consumo diario de una botella de 500 ml de bebidas azucaradas se presentan ya indicadores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.



Productos ultraprocesados y el cáncer

Un estudio en Francia que siguió más de 100,000 individuos durante 18 años, encontró que con cada aumento de **10%** en el consumo de ultraprocesados, había un aumento del **10%** de riesgo para cáncer en general y cáncer de mama.

RESEARCH

OPEN ACCESS

Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort

Thibault Fiolet,¹ Bernard Srour,¹ Laury Sellem,¹ Emmanuelle Kesse-Guyot,¹ Benjamin Allès,¹ Caroline Méjean,² Mélanie Deschasaux,¹ Philippine Fassier,¹ Paule Latino-Martel,¹ Marie Beslay,¹ Serge Hercberg,^{1,4} Céline Lavalette,¹ Carlos A Monteiro,³ Chantal Julia,^{1,4} Mathilde Touvier¹

¹Sorbonne Paris Cité Epidemiology and Statistics Research Center (CRESS), Inserm U1153, Inra U1125, Cnam, Paris 13 University, Nutritional Epidemiology Research Team (EREN), Bobigny, France
²INRA, UMR 1110 MOISA, 34000 Montpellier, France
³Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, São Paulo 01246-904, Brazil
⁴Public Health Department, Avicenne Hospital, AP-HP, Bobigny, France

Correspondence to: B Srour
b.sroure@eren.smbh.univ-paris13.fr

ABSTRACT
OBJECTIVE
To assess the prospective associations between consumption of ultra-processed food and risk of cancer.
DESIGN
Population based cohort study.
SETTING AND PARTICIPANTS
104 980 participants aged at least 18 years (median age 42.8 years) from the French NutriNet-Santé cohort (2009-17). Dietary intakes were collected using repeated 24 hour dietary records, designed to register participants' usual consumption for 3300 different food items. These were categorised according to their degree of processing by the NOVA classification.
MAIN OUTCOME MEASURES


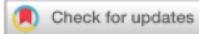
statistically significant after adjustment for several markers of the nutritional quality of the diet (lipid, sodium, and carbohydrate intakes and/or a Western pattern derived by principal component analysis).
CONCLUSIONS
In this large prospective study, a 10% increase in the proportion of ultra-processed foods in the diet was associated with a significant increase of greater than 10% in risks of overall and breast cancer. Further studies are needed to better understand the relative effect of the various dimensions of processing (nutritional composition, food additives, contact materials, and neofomed contaminants) in these associations.
STUDY REGISTRATION
Clinicaltrials.gov NCT03335644.

BMJ: first published as 10.1136/bmj.k322 on 14 February 2018. Downloaded from http://www.bmj.com/ on 02/14/2018

Productos ultraprocesados y la mortalidad prematura

- Un estudio con una muestra de casi 20,000 participantes concluyó que el alto consumo de productos ultraprocesados -definido como 4 porciones diarias- se asocia con un **62%** mayor riesgo de mortalidad por todas causas.
- Otra investigación reveló que los adultos que consumían en promedio cuatro veces al día productos ultraprocesados, tuvieron **31%** más riesgo de mortalidad por todas las causas que los participantes cuyo consumo fue más bajo.

RESEARCH

 OPEN ACCESS 

Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study

Anaïs Rico-Campà,^{1,2} Miguel A Martínez-González,^{1,2,3,4} Ismael Alvarez-Alvarez,¹ Raquel de Deus Mendonça,^{1,5} Carmen de la Fuente-Arrillaga,^{1,2,3} Clara Gómez-Donoso,¹ Maira Bes-Rastrollo^{1,2,3}

¹Department of Preventive Medicine and Public Health, University of Navarra, Irunlarrea 1, 31008 Pamplona, Spain
²Biomedical Research Centre Network on Obesity and Nutrition (CIBERObn), Spanish National Institute of Health Carlos III, Madrid, Spain
³IDISNA, Navarra Institute for Health Research, Pamplona, Spain
⁴Harvard TH Chan School of Public Health, Boston, MA, USA
⁵Department of Nutrition, School of Nursing, Federal University of Minas Gerais, Belo Horizonte, Brazil

Correspondence to: M Bes-Rastrollo mbes@unav.es (ORCID 0000-0002-9139-4206)

ABSTRACT

OBJECTIVE
To evaluate the association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality.

DESIGN
Prospective cohort study.

SETTING
Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort of university graduates, Spain 1999-2018.

PARTICIPANTS
19 899 participants (12 113 women and 7786 men) aged 20-91 years followed-up every two years between December 1999 and February 2014 for food and drink consumption, classified according to the degree of processing by the NOVA classification, and evaluated through a validated 136 item food frequency questionnaire.

with a 62% relatively increased hazard for all cause mortality. For each additional serving of ultra-processed food, all cause mortality increased by 18%.

STUDY REGISTRATION
ClinicalTrials.gov NCT02669602.

Introduction
Nutrition is widely recognised as a crucial driver of chronic disease.¹ Dietary habits influence many risk factors for cardiometabolic health, leading to type 2 diabetes, stroke, and heart disease, which are among the leading causes of death globally. Collectively, these risk factors associated with poor quality diet pose substantial health and economic burdens, and studies have shown that dietary factors are one of the main causes of the global burden of disease (measured as

BMJ: first published as 10.1136/bmj.1949 on 29 May 2019. Downl

Recomendaciones

Al nivel internacional y nacional expertos han destacada la importancia de reducir y evitar el consumo de productos ultraprocesados no solo para cuidar la salud humana para evitar daños ambientales generado por los productos y sus empaques.

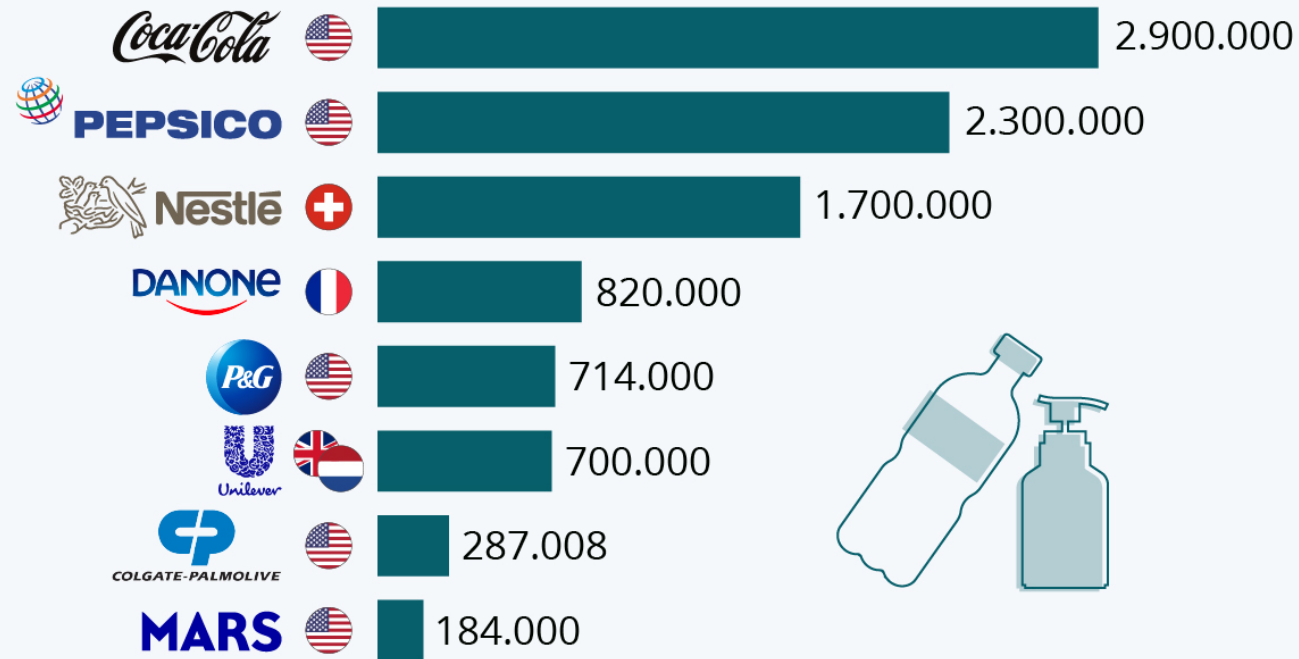
1. Implementar políticas para reducir el consumo de ultraprocesados, como prohibición de estos productos en escuelas, la regulación de su publicidad, un aumento en el impuesto a bebidas azucaradas hasta 20%, y la inversión en mercados locales y la agroecología.
2. Implementar políticas para reducir la producción y el uso de plásticos de un solo uso.
3. Desarrollar lineamientos y protocolos vinculantes para asegurar que las políticas públicas para la promoción de dietas saludables y sostenibles, son salvaguardadas del conflicto de interés y así asegurar el desarrollo de políticas en el interés público.
4. Llevar a cabo medidas para asegurar que las empresas de productos y bebidas ultraprocesados rindan cuentas por prácticas que dañan a las comunidades, suministros de agua y suelos.



*Consulta a nuestro nuevo informe para
más información*

Las empresas que generan más basura plástica

Cantidad de envases de plástico producidos anualmente (en toneladas)



Datos de 2020. Basado en las empresas que han revelado sus cifras de envases producidos.

Fuente: Changing Markets Foundation

¡Gracias!

Alejandro Calvillo
El Poder del Consumidor

www.elpoderdelconsumidor.org

