

¡Basta de alimentos ultraprocesados!

■ La mala alimentación es la responsable del 16% de todas las muertes en España. Alimentos ultraprocesados y una educación nutricional insuficiente serían algunos de los culpables de esta situación. El experto en Anthony Fardet explica sus causas y le da claves para mejorar su salud.

Anthony Fardet es ingeniero agroalimentario formado en el AgroParisTech (Instituto de París de Tecnología para las Ciencias de la Vida, Alimentación y Medioambiente) e investigador en alimentación preventiva y holística. En la actualidad estudia el vínculo entre el grado de transformación de los alimentos y sus efectos sobre la salud.



de masa corporal (IMC), glucemia, colesterolemia e hipertensión⁽²⁾.

Algunas de las enfermedades más comunes ligadas a la mala alimentación son las patologías cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Por eso no debe extrañar que en España haya 2,8 millones de pacientes con diabetes tipo 1 y 2 (diagnosticados o no), lo que representa el 6,5% de la población, según datos de la Federación Internacional de Diabetes (2013). Otras fuentes aumentan esa cifra al 13,8%⁽³⁾.

Y es que el nuestro es uno de los países europeos con mayor número de obesos; en general, en Europa más de la mitad de la población era obesa o tenía sobrepeso en 2013, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). “La alimentación debería aportar energía, bienestar y disfrute” -apunta el Dr. Fardet-, “y sin embargo el gasto humano y socioeconómico es enorme”.

PRINCIPAL CULPABLE: EL ENFOQUE REDUCCIONISTA DE LA NUTRICIÓN

¿Cómo hemos llegado hasta esta situación? Todos los científicos coinciden en que hay dos factores principales que han influido en este em-

Somos lo que comemos. Los alimentos no solo influyen en nuestra esperanza de vida sino, lo que es más importante, en los años que vivimos con buena salud. Y la brecha entre ambos indicadores es cada vez mayor, según explica el Dr. Anthony Fardet.

“Hoy en Europa vivimos más, pero lo hacemos con peor salud”, asegura el experto en nutrición y autor del libro *Halte aux aliments ultra-transformés! Mangeons vrai* (literalmente “¡Basta de alimentos ultraprocesados! Comamos de verdad”)⁽¹⁾. Así, aunque la mujer española vive de media hasta los 85 años, solo lo hace con buena salud hasta los 63, según el *European Health and Life Expectancy Information System* (EHLEIS). Es decir, que vive 22 años padeciendo alguna enfermedad. El hombre, por su parte, vive una media de 79 años, aunque de ellos solo durante 64 goza de un

estado saludable. Y, por supuesto, en estas cifras tiene mucho que ver la calidad de la alimentación.

De hecho, la mala nutrición es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo. En nuestro país el 16% de todas las muertes se debe a factores alimentarios directos y el 28% a riesgos metabólicos, en su mayoría debidos a factores alimentarios indirectos, incluyendo **índice**

España es uno de los países europeos con mayor número de personas obesas

1. No traducido al español. *Halte aux aliments ultra-transformés! Mangeons vrai* (2017, Thierry Souccar Eds.).

2. Forouzanfar MH, Afshin A, Alexander LT et al.. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet*, 2016. 388, 1659-1724.

3. Soriguer F, García-Fuentes E., Gutiérrez-Repiso C., Rojo-Martínez G., Velasco I., Goday A. et al. Iodine intake in the adult population. Di@bet.es study. *Clin Nutr*. 2012 Dec;31(6):882-8. doi: 10.1016/j.clnu.2012.04.004. Epub 2012 May 5.

peoramiento de la salud: la **falta de ejercicio físico** y la **transición nutricional**, en concreto el paso histórico de una alimentación que primaba los vegetales a una alimentación cada vez más rica en calorías y en proteínas animales.

El Dr. Anthony Fardet no podía faltar en el último congreso anual de la Asociación Española de Médicos Naturistas (AEMN) en Madrid, donde contribuyó con su conocimiento acerca de la cuestión. Así, recordó la importancia de las cuatro transiciones nutricionales que ha habido a lo largo de la evolución: del alimento crudo al cocido (con la domesticación del fuego); de un estilo de vida de caza-recolección a uno centrado en la agricultura; del producto natural al industrial (en el siglo XVIII, con la aparición de la primera lata de conserva); y del alimento procesado al ultraprocesado en la década de 1980.

Estos últimos, los **alimentos ultraprocesados**, se caracterizan en su formulación por la adición de ingredientes o aditivos de uso principalmente industrial, y han sido sometidos a un procesamiento excesivo para resaltar su textura, sabor y color. Existen, de hecho, multitud de conservantes de riesgo que se utilizan con dicho fin, como por ejemplo el nitrito de sodio, que consigue que la carne de cerdo parezca más rosa.

En definitiva, hablamos de productos como los helados industriales o la comida rápida, alimentos nuevos creados por el hombre que llegaron en masa en la década de 1980 y que conllevan muchos riesgos para la salud, lo que ha sido demostrado por un sinnúmero de estudios.

En este sentido, Fardet apunta: “*Es interesante constatar cómo la explosión de las enfermedades crónicas se produjo con el auge de los productos procesados en los años 80*”.

Pero la mala salud se debe también a otras dos causas de las que apenas se habla, según Fardet: la **falta de educación nutricional** y el **enfoque reduccionista** llevado a sus límites. “*El desconocimiento nos lleva a equivocarnos y nos hace vulnerables frente a la presión publicitaria. Además, aplicamos el reduccionismo a la investigación científica, también en materia de nu-*



trición, si bien la nutrición humana es una ciencia holística por excelencia”, asegura Fardet.

Para el francés, un gran error de los investigadores en nutrición ha sido basarse exclusivamente en un principio filosófico reduccionista que intenta explicar la totalidad de un sistema a partir de sus partes aisladas.

“*Según el principio reduccionista, 1+1=2. En nutrición esto se traduce en considerar al alimento como una suma de componentes o nutrientes; y así se razona desde hace 150 años, cuando nació la nutrición*”, explica. En efecto, las tres grandes eras del nutricionismo -tal y como fueron definidas por el investigador australiano Gyorgy Scrinis- sitúan al nutriente por encima del alimento.

Y Fardet insiste en que hay que reflexionar sobre este enfoque, ya que es erróneo: “*Ver el alimento solo como una suma de nutrientes quiere decir que lo podemos fraccionar y que las interacciones no cuentan. Y eso es falso*”.

Así, la mayoría de recomendaciones nutricionales se basan en un enfoque centrado en los nutrientes (los regímenes sin gluten, las campañas para ingerir menos grasas, menos azúcar o menos sal, las dietas hiperproteicas, las hipocalóricas...), y eso simplemente no funcionaría así.

“*Vivimos una situación de confusión total con un número creciente de muertes precoces provocadas por enfermedades crónicas. Solo se razona basándose en los nutrientes, y esto es un error, un fracaso. Todo lo que se haga a partir de una base errónea no puede llevar más que al fracaso*”, insiste Fardet.

PASAR DEL REDUCCIONISMO AL HOLISMO

El holismo, o pensamiento holístico, es lo contrario del reduccionismo e implica que el todo es superior y diferente a la suma de todas las partes. Así, 2 es superior a 1+1, porque hay una interacción entre las partes.

Este enfoque es la base del lema “la unión hace la fuerza”, también aplicable a la nutrición: las partes de un mismo alimento están vinculadas, como ha demostrado la ciencia. Como dice Fardet: “*No se puede resumir el potencial nutricional a solo algunas partes, que es lo que hemos hecho hasta hoy*”.

En esa misma línea T. Colin Campbell, ilustre profesor norteamericano de bioquímica nutricionista, propone un cambio total de paradigma en su libro *Integral*⁴. Campbell explica

4. *Whole: Rethinking the Science of Nutrition* (2014, BenBella Books). No traducido al español.

>alimentos ultraprocesados

que hoy día en Occidente se utilizan resultados científicos parciales con intereses económicos en un círculo vicioso reduccionista. El autor apuesta en cambio por volver a un círculo virtuoso holístico con resultados científicos globales al servicio del ser humano.

Y el Dr. Fardet apoya esta idea: “En el circuito reduccionista de información nutricional se tiene muy en cuenta la rentabilidad a la hora de emprender ciertas investigaciones. Luego se ponen en marcha diseños experimentales reduccionistas y no se considera la totalidad de la cuestión. La información científica que llega a los go-

biernos, a los medios de comunicación y al público es, por lo tanto, parcial e incompleta. Y genera confusión, enfermedades y muerte bajo los intereses de la industria”.

Un ejemplo de esto serían los estudios sobre los aditivos, muy simplistas y realizados en poco tiempo para



¿Cómo saber si un alimento es procesado o ultraprocesado?

En la actualidad, prácticamente todos los alimentos se procesan de alguna manera (con la única excepción, quizás, de los frutos consumidos directamente del árbol). A través del procesamiento, el alimento puede ser conservado durante más tiempo o simplemente se percibe como “más agradable” que en su forma cruda.

Además, que un alimento sea procesado no significa necesariamente que no sea saludable. Sin embargo, los productos (que no alimentos) ultraprocesados siempre son nefastos para la salud. Así, y según la clasificación más común de los alimentos, habría que tener en cuenta los distintos tipos que podemos encontrar⁵:

• **Alimentos sin procesar o mínimamente procesados.** Son aquellos que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Su alteración -realizada para hacerlos más duraderos, facilitar su consumo, su digestibilidad o mejorar el sabor- no implica que se les añada ninguna sustancia nueva, aunque sí suele conllevar en cambio la eliminación de alguna parte del alimento. Los procesos a los que se ven sometidos estos alimentos son, por ejemplo, lavado, pelado, ralladura, deshuese, secado, pasteurización o esterilización.

Algunos ejemplos: Verduras y frutas frescas, arroz, legumbres secas, huevos, setas, leche, café, infusiones...

• **Ingredientes culinarios procesados.** Son sustancias extraídas y “purificadas” (se extraen pequeñas impurezas presentes de forma natural en estos alimentos) por la industria a partir de componentes alimentarios u obtenidas de la naturaleza. En general no se consumen solas, sino que se utilizan en la preparación de alimentos y platos. Para su elaboración pueden utilizarse conservantes y agentes “purificadores” o estabilizadores, entre otros aditivos.

Algunos ejemplos: sal, azúcares, jarabes, aceites vegetales no refinados, almidón...

• **Alimentos procesados.** Se elaboran añadiendo sal, azúcares u otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados para hacerlos más sabrosos o prolongar su vida útil. Para entendernos, son alimentos sin procesar o mínimamente procesados a los que se les añade algún ingrediente culinario procesado. Suelen reconocerse como “versiones” de los alimentos originales. Los procesos incluyen, entre otros, el curado, el enlatado y el embotellado, la fermentación, la conservación en salmuera o escabeche...

Algunos ejemplos: panes y quesos (pero no de tipo untable), frutas en almíbar, frutos secos salados, pescados conservados en aceite...

• **Productos ultraprocesados.** Son “alimentos de laboratorio” inventados por la industria alimentaria moderna. La mayoría no contiene ningún alimento y se presentan listos para el consumo o para calentar (envasados o empaquetados). Algunas sustancias empleadas para su elaboración (aceites refinados, azúcar...) derivan de alimentos, pero otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de componentes alimentarios (como por ejemplo la hidrogenación de los aceites, que genera grasas trans muy peligrosas para la salud) o son sintéticas. La mayoría de sus ingredientes son conservantes y aditivos, como colorantes, saborizantes o solventes. Los procesos incluyen la hidrogenación, hidrolización, extrusión, moldeado, modificación de la forma, preprocesamiento mediante fritura...

Algunos ejemplos: patatas fritas (de bolsa), galletas y bollos, salsas comerciales, cerveza sin alcohol, sopas deshidratadas, pan de molde, chocolate blanco...

5. “Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas”. Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para las Américas & Organización Panamericana de la Salud. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. 2015.

poner los productos en el mercado cuanto antes. Sin embargo, sostiene Fardet, la industria debería dejar de influir sobre la investigación para que la ciencia responda completamente a los intereses de la sociedad de una manera **ética y holística**. Así, los estudios deberían “reunir a un mayor número de científicos, basarse en diseños variados y contestar a cuestiones de la manera más amplia posible. El resultado sería una evidencia científica sólida y sin contradicciones, que llegaría a la gente produciendo un impacto positivo en su salud”.

Y es que dos alimentos que tienen una composición idéntica en nutrientes y calorías, pero distintas estructuras físicas, no tienen por qué tener el mismo efecto metabólico saludable, así como también la sensación de saciedad puede ser muy diferente. Del mismo modo, no es igual hablar de 500 kilocalorías (Kcal) de alimentos procesados que de alimentos ultraprocesados.

Por todo ello, concluye: “Lo que convendría hacer son recomendaciones acerca del grado de transformación del alimento, no de sus nutrientes. ¡Dejemos atrás la dictadura de los nutrientes!”.

LA REGLA DE LAS 3 UVES

Fardet distingue tres reglas de oro que se deben respetar si se quiere mantener una dieta más ética, saludable y sostenible sin tener que preocuparse por los nutrientes. Se trata de la regla de las 3 uves: vegetal, verdadero (no procesado) y variado. Según esta pauta, lo importante es:



- **Vegetal.** Que la alimentación diaria esté compuesta por un 85% de vegetales como mínimo y por un 15% de productos de origen animal como máximo.

- **Verdadero.** Mantener también una proporción de 85%-15% en

cuanto a los alimentos poco o medianamente procesados.

- **Variado.** Llevar una alimentación variada consumiendo principalmente alimentos poco o nada procesados, preferentemente productos locales, biológicos y de temporada.

Según la regla de las 3 uves una alimentación saludable debe ser vegetal, verdadera (sin procesados) y variada

Estos criterios sobre la dieta, basados en una reducción significativa del consumo de productos ultraprocesados, no solo permitiría controlar el peso, sino también reducir los altos niveles en la población de: obesidad⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾, materia grasa (adiposidad) en niños y adolescentes⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾, síndrome metabólico⁽¹¹⁾, dislipidemias⁽¹²⁾, hipertensión⁽¹³⁾, cáncer⁽¹⁴⁾ y síndrome del intestino irritable⁽¹⁵⁾.

Algunas investigaciones destacan además la baja densidad nutricional

6. Fardet, A., Rock, E., 2018. Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking. *Advances in Nutrition*. In press. DOI : 10.1093/advances/nmy044
7. Canella, D.S., et al. Ultra-Processed Food Products and Obesity in Brazilian Households (2008-2009). *Plos One*, 2014. 9(3): p. e92752.
8. Louzada, M.L., et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Prev Med*, 2015. 81: p. 9-15.
9. Juul, F. et al. Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. *British Journal of Nutrition*, 2018: p. 1-11.
10. Costa, C.S., et al. Ultra-processed food consumption and its effects on anthropometric and glucose profile: a longitudinal study during childhood. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 2018.
11. Costa, C.S., et al. Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 2018. 21(1): p. 148-159.
12. Tavares, L.F., et al. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutrition*, 2012. 15(01): p. 82-87.
13. Rauber, F., et al. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: A longitudinal study. *Nutrition Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 2015. 25(1): p. 116-122.
14. Mendonca, R.D., et al. Ultra-Processed Food Consumption and the Incidence of Hypertension in a Mediterranean Cohort: The Seguimiento Universidad de Navarra Project. *American Journal of Hypertension*, 2017. 30(4): p. 358-366.
15. Fiolet, T., et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*, 2018. 360.

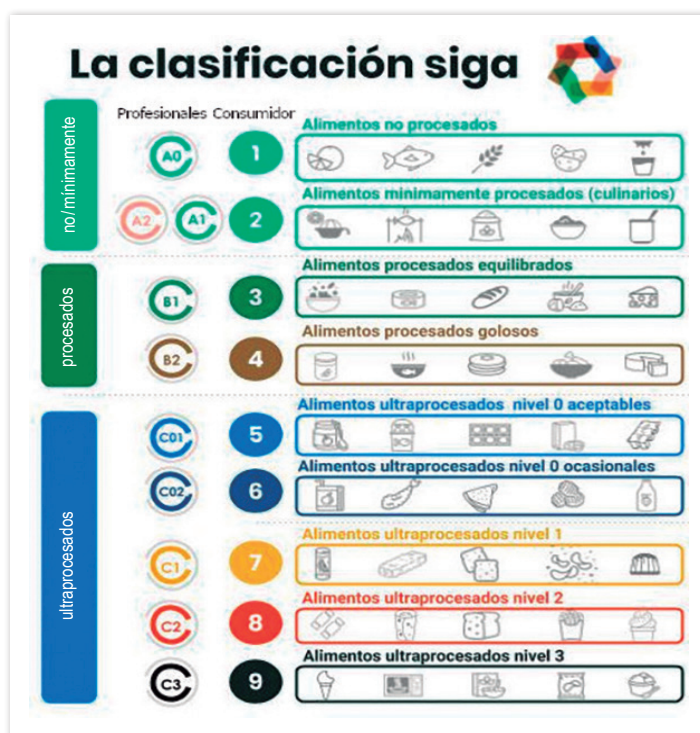
>alimentos ultraprocesados

(el aporte de muchas calorías y muy pocos o ningún nutriente esencial) de los alimentos ultraprocesados, que carecen de fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes⁽⁷⁾.

Varias son las clasificaciones de alimentos que han intentado catalogarlos y que en muchos casos solo tienen en cuenta los nutrientes implicados en el procesamiento del alimento. En el sistema “Nova”, por ejemplo, se distinguen cuatro grupos de alimentos: los nada o poco procesados (verdura, fruta, carne...), los culinarios (aceites, pasta...), los procesados (latas de conserva, pescado ahumado...) y los ultraprocesados (bebidas gaseosas o refrescos, galletas, caramelos, mermeladas...).

Sin embargo, Fardet asegura que esta clasificación tiene sus límites ya que, entre otras cosas, coloca en el mismo grupo algunos alimentos que en realidad no tienen los mismos efectos sobre la salud: “También conviene tener en cuenta las dosis y el grado de transformación en los alimentos, del mismo modo que no es igual poner uno que cinco terrones de azúcar en el yogur”.

El investigador francés creó así la nueva clasificación holística llamada “Siga”, basada en el grado de transformación del alimento. Así, distingue varios grupos



que derivarían de dividir los cuatro grupos principales de la clasificación “Nova” o de seleccionar para ellos solo algunos de los alimentos de esta

catalogación generalizada. Para ello Fardet tiene en cuenta no solo el nivel de procesamiento sino también factores nutricionales como el umbral de grasa, azúcar y sal añadidas.

Así, el grupo de “Nova” de “alimentos procesados” pasaría a dividirse en “alimentos procesados equilibrados” y “alimentos procesados golosos”.

Según estos criterios, la clasificación “Siga” enmarca a cada alimento o producto en uno u otro grupo.

Esta puntuación tiene una correspondencia más certera con la realidad nutricional, opina su creador: “Todas las clasificaciones reduccionistas cometen un error de apreciación: un refresco light puede tener cierta aceptación según una puntuación reduccionista, pese a su alto grado de transformación. Pero no hay que fijarse solo en la composición, sino sobre todo en la lista de ingredientes y en el grado de transformación. Y es que, por ejemplo, la miel no es igual que el azúcar”.

Además de todas estas consideraciones, ofrece un importante consejo práctico que se debe tener en cuenta a la hora de hacer la compra: rechazar los productos cuya lista de ingredientes supere las dos o tres líneas, porque probablemente hayan sufrido varios grados de transformación. “Hay que pensar de manera sencilla”, concluye Fardet.

Mélanide Rouger

16. Schnabel, L., et al. Association Between Ultra-Processed Food Consumption and Functional Gastrointestinal Disorders: Results From the French NutriNet-Santé Cohort. The American Journal of Gastroenterology, 2018.