

Valoración de artículos científicos con impacto en la promoción de la salud

Juan Valiente Carrillo. Jefe de Servicio de Cirugía. Hospital de Hellín (Albacete)

¿Tiene vinculación la comida procesada con el cáncer?

La comida procesada es una formulación industrial de energía dietética, nutrientes y aditivos utilizando una serie de procesos (de ahí, "ultraprocesados").

En conjunto, estos productos son ricos en energía, tienen un mayor contenido de grasa total, grasa saturada, azúcar y sal añadidos, junto con una menor densidad de fibra dietética, vitaminas y micronutrientes.

Los ultraprocesados están hechos para ser muy apetecibles y atractivos, con una larga vida útil, y pueden consumirse en cualquier momento y lugar. Su formulación, presentación y comercialización a menudo promueven el consumo excesivo.

En el mundo el consumo de alimentos ultraprocesados está aumentando exponencialmente y representa la fuente de energía entre el 25 y el 50% de las calorías de la dieta diaria, en el mundo occidental y está creciendo en los países en desarrollo.

Su consumo se ha vinculado con muchas enfermedades crónicas no transmisibles: sobrepeso, obesidad, diabetes, resistencia a la insulina, hipertensión, ...

Además de la composición de origen de los alimentos hay que considerar que:

1. En el proceso de elaboración aparecen sustancias por efecto del calor que pueden ser nocivas para la salud, (acrilamidas, aminos policíclicos, ...)
2. Que los productos de embalaje no son inertes y pueden hacer pasar al producto envasado sustancias nocivas (Bisfenol A, ...)
3. Que en el procesamiento industrial se utilizan productos, que pudiendo estar autorizados, son controvertidos aditivos alimentarios cuya carcinogenicidad ha sido sugerida o demostrada en modelos animales o celulares, como el nitrito de sodio en carne procesada (E 250) , dióxido de titanio (E 171), la carboximetilcelulosa (E 466) o el polisorbato 80 (E433). El efecto cóctel de todo ello, no se conoce ni está estudiado.

Es sugestivo pensar que el aumento de consumo de productos procesados sea en parte responsable del aumento de incidencia en ciertos tumores, pero hasta ahora no se había demostrado.

El 14/2/2018 se ha publicado un trabajo en una prestigiosa revista médica descargable gratuitamente (<http://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>), donde por primera vez se establece esa relación.

Está basado en el seguimiento de 104.980 personas con una novedosa metodología epidemiológica basada en internet desde 2009 hasta enero de 2017 y que aportan como conclusiones: Por cada 10% de aumento en calorías ultraprocesadas hay un 10% de aumento de cáncer en general y un 12% de cáncer de mama.

En conclusión

La bollería industrial, postres, bebidas con azúcares añadidos, productos cárnicos reconstituidos con conservantes que no sean sal, sopas, comidas preparadas, ... están elaborados con grasas parcialmente hidrogenadas, palma, exceso de sal, y multitud de conservantes, colorantes, Son productos cómodos de usar, pero no cuidan nuestra salud favoreciendo la aparición de hipertensión, obesidad, diabetes, infartos coronarios e ictus y demostrado desde ahora, la aparición de tumores.

En la práctica

Hay que comprar para comer en el mercado o mercadillo, productos sin elaborar, y no productos procesados o ultraprocesados en el supermercado y suplementar la dieta con aceite de oliva virgen extra y frutos secos de la tierra.