

LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE ENFERMEDAD Y MUERTE.

¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADOS?

Los productos y bebidas ultraprocesados no son alimentos modificados, sino formulaciones industriales, a partir de sustancias derivadas de otros alimentos o fabricados sintéticamente con pocos alimentos o ninguno. Secaracterizan por ser altos en grasa saturada, azúcar añadida y/o sodio.



A los **productos ultraprocesados** se les agregan aditivos como colorantes, saborizantes artificiales, edulcorantes, conservadores, emulsionantes, potenciadores sensoriales, entre otros para hacerlos más atractivos tanto a la vista como al olfato y al paladar. Asimismo, carecen de fibra dietética, proteína y micronutrientes. Algunos ejemplos de productos ultraprocesados son los refrescos, néctares, botanas saladas, dulces, postres, cereales azucarados, panes de caja, carnes frías y confitería.

Generalmente los productos ultraprocesados se venden empaquetados, listos para consumir o calentar 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 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.”

Durante la última década, el desarrollo de investigaciones han evidenciado cómo los productos ultraprocesados tienen consecuencias graves para la salud. La OMS confirma que el consumo frecuente de ultraprocesados aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad, cáncer, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Por el otro lado, están los productos mínimamente o no procesados, que son aquellos que son alimentos naturales sin azúcar, sal, o aceites o grasas agregadas y que además conservan sus características originales y contienen un alto valor nutrimental, ejemplo de ellos son las frutas, verduras, granos, semillas, leguminosas, leche, huevos o carne sin agregados o aditivos. Estos alimentos promuevan la salud y fortalecen el sistema inmune.

¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADOS?

En México, cuatro empresas tienen casi 96% de la cuota del mercado de bebidas azucaradas, para la industria de botanas saladas y dulces la cuota del mercado es 89.4%. México tiene uno de los mercados más concentrados en la región.

La OPS declara que el reciente cambio alimenticio más drástico en países de alto, medio y bajo ingreso es el reemplazamiento del consumo de platillos preparados con alimentos no procesados o mínimamente procesados, por dietas con un gran consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas.



La investigación de la OPS sobre la venta de productos ultraprocesados en 80 países, incluyendo 13 países de América Latina, detalla que la venta de estos productos ha aumentado en 43.7% entre 2000-2013.

En la región de América Latina, entre 2002-2016 la venta de productos ultraprocesados aumentó por 30 kg per cápita. Siendo las dos categorías de productos más vendidos los lácteos ultraprocesados y panes (panes de caja, pastelillos y panes dulces empaquetados). Entre las bebidas ultraprocesadas, la categoría más vendida fueron las bebidas carbonatadas como refrescos, seguida por jugos industrializados.¹¹ De hecho, entre 2000-2013, la venta de bebidas carbonatadas en la región, se duplicó alcanzando 81 mil millones de dólares, superando las ventas de América del Norte.



Es importante destacar la concentración del mercado y el poder que tienen las empresas que venden estos productos. Un informe de la OPS confirma que para la mayoría de las categorías de productos ultraprocesados, cuatro empresas representan más del 50% de la cuota del mercado, es decir, que pueden ser considerados monopolios por ser mercados tan concentrados.

En México, cuatro empresas tienen casi 96% de la cuota del mercado de bebidas azucaradas, para la industria de botanas saladas y dulces la cuota del mercado es 89.4%. México tiene uno de los mercados más concentrados en la región.¹⁴ Y estas empresas no solo tienen poder económico en el mundo y la región, también poder político. La exdirectora general de la OMS declaró públicamente que la Gran Industria de Alimentos y Bebidas era uno de los principales obstáculos contra la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud¹⁵ debido a su poder para influir, bloquear y diluir políticas de salud pública.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.