

# Los efectos de comer alimentos ultraprocesados por un mes

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › El presentador de televisión de la BBC, Dr. Chris van Tulleken, hizo el experimento de llevar el 80 % de su alimentación a base de alimentos ultraprocesados en cuatro semanas, subió 15.4 libras, perdió el sueño, se puso ansioso, tenía una libido baja y se sentía 10 años mayor
- › Los biomarcadores también mostraron que su cerebro creaba nuevas conexiones que incrementaban el riesgo de comer más, la misma respuesta del cerebro al tabaco y al alcohol. Esta dieta también incrementó en un 30 % sus niveles de la hormona del hambre (grelina) y notó que comía más rápido
- › Los productos ultraprocesados se relacionan con la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas, el cáncer, así como con un mayor riesgo de mortalidad por cualquier causa, y padecer una enfermedad metabólica también incrementa el riesgo de enfermedad grave y resultados desfavorables por COVID-19
- › Es muy importante recordar que los alimentos son la base para la salud y longevidad, así que considere establecer un objetivo de 90 % de alimentos reales y 10 % o menos de alimentos procesados, ya que este tipo de alimentación lo ayudará a controlar su peso y mejorar su salud

**Y no es una sorpresa que llevar una dieta a base de alimentos ultraprocesados deteriora la salud. De hecho, las investigaciones demuestran que este tipo de alimentos pueden incrementar el consumo calórico y el peso.**

Según datos que se recopilaron de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición 2009-2010, en los Estados Unidos, los alimentos ultraprocesados constituían el 57.9% del consumo energético de las personas, mientras que el azúcar contribuía con el 89.7% de este consumo.

Para 2019, un estudio que se publicó en la revista *Nutrients* encontró que el 71% de los productos empaquetados que venden en el supermercado son ultraprocesados. Los investigadores de *Northwestern Medicine* estimaron que casi el 80% del total de calorías que consumen las personas en los Estados Unidos proviene de alimentos y bebidas que compran en el supermercado.

También compararon el suministro de alimentos estadounidense con el de otros países occidentales como Australia, y encontraron que los alimentos empaquetados que consumían las personas en los Estados Unidos, en promedio, tenían mayores cantidades de azúcar y sal. Estos alimentos contribuyen a la epidemia de obesidad a nivel mundial.

Y como informó la Organización Mundial de la Salud, desde 1975 los niveles de obesidad se triplicaron alrededor del mundo, y en cuanto a los Estados Unidos, la tasa de sobrepeso y obesidad también crece a un ritmo muy acelerado. Los datos que se recopilaron de 1999 a 2000 y luego de 2017 a 2018 demuestran que la prevalencia de la obesidad incrementó del 30.5% al 42.4% y durante estos mismos períodos, la prevalencia de obesidad grave incrementó del 4.7% al 9.2%.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaron que de 2017 a 2018, la prevalencia de obesidad fue del 19.3% entre los niños y adolescentes de 2 a 19 años, pero como lo demostraron los datos y lo explicó un reportero de la BBC, los alimentos que consume son un factor clave para su salud.

## **El reportero de la BBC comió alimentos ultraprocesados durante un mes**

El presentador de televisión de la BBC, el Dr. Chris van Tulleken, quería saber qué pasaría si cambiaba su dieta durante solo un mes. Tulleken, presentador de "What Are

We Feeding our Kids?" tenía curiosidad por saber cómo los alimentos ultraprocesados afectan nuestro cuerpo. La BBC informa que, en el Reino Unido, al igual que en los Estados Unidos, más de la mitad de la energía de los alimentos en la dieta promedio proviene de **productos ultraprocesados**.

Así que Tulleken, de 42 años, decidió incrementar su consumo diario de productos ultraprocesados del 30% al 80% durante un mes, que es el mismo tipo de alimentación que lleva el 20% de las personas en el Reino Unido. Al final de las cuatro semanas, Tulleken experimentó una gran cantidad de cambios en su salud, que incluyeron:

Problemas de sueño	Acidez estomacal
Ansiedad	Lentitud
Libido baja	Sentimientos de infelicidad
Hemorroides (por estreñimiento)	Incremento de peso de 7 kilogramos (15.4 libras)

"Me sentí diez años más viejo, pero no me di cuenta de que todo se debía a la comida porque todo cambió cuando dejé de comerla", dijo Tulleken para la BBC. Esto es revelador, ya que el médico cambió a propósito su dieta, pero no se dio cuenta de que sentirse 10 años más viejo en solo un mes también se relacionaba con los alimentos que comía.

¿Por qué es tan difícil convencer a los demás de que la forma en la que se siente se relaciona de forma estrecha con las sustancias químicas que consumen? Al ritmo en el que subía de peso, si hubiera llevado esa dieta durante seis meses, habría subido unos 38 kilos (84 libras).

Sin embargo, estos solo fueron los efectos en la salud que Tulleken pudo identificar sin realizar pruebas, también se sometió a varias mediciones de biomarcadores de salud, que demostraron cambios significativos después de solo cuatro semanas de consumir alimentos ultraprocesados.

El examen cerebral demostró que la dieta había creado nuevas conexiones en su cerebro desde las áreas responsables de la recompensa hasta las áreas que impulsan el comportamiento automático y repetitivo. Esta es una respuesta similar a la que se produce cuando consume **sustancias adictivas**, como el tabaco, el alcohol y las drogas.

Los cambios cerebrales que ocurrieron en este corto periodo tiempo en que Tulleken consumió grandes cantidades de productos procesados no fueron permanentes, pero no podemos hacer la misma suposición al llevar este tipo de dieta durante meses o años. Además, como señala Tulleken: "si puede hacer eso en cuatro semanas con mi cerebro de 42 años, ¿qué le está haciendo al frágil cerebro en desarrollo de nuestros hijos?"

## **Los alimentos ultraprocesados lo hacen comer más**

Tulleken también descubrió que cuando comenzó la dieta a base de alimentos ultraprocesados, cada día comía alrededor de 500 calorías más y estos resultados coinciden con los de un estudio de los Institutos Nacionales de Salud que realizó Kevin Hall, Ph.D., investigador principal del Programa de Investigación Intramural de los NIH. En la investigación de Hall, comparó dos tipos dietas que son similares en cuanto a contenido de macronutrientes, azúcar, sal y fibra.

Una estaba compuesta por alrededor del 80% de productos ultraprocesados y la otra era una dieta sin procesar. El grupo consumió la dieta ultraprocesada durante dos semanas y luego se cambió a la dieta sin procesar mientras estaba en el Centro Clínico de los NIH, donde lo monitoreaban.

Los participantes recibieron la indicación de que podían comer tanto o tan poco como quisieran. Los científicos encontraron que cuando los participantes comían la dieta ultraprocesada, consumían más **carbohidratos**, pero no proteínas, durante la intervención de dos semanas, los participantes subieron uno 0.9 kilogramos (2 libras) mientras comían la dieta ultraprocesada y bajaron la misma cantidad con la dieta sin procesar.

La BBC informa que el equipo de Hall también midió los biomarcadores hormonales responsables de la sensación de hambre y saciedad y como era de esperar, cuando los participantes comieron productos ultraprocesados, los niveles de la hormona responsable del hambre (grelina) incrementaron, mientras que los de la hormona responsable de sentirse satisfecho (leptina) disminuyeron.

Estos resultados coincidieron con lo que experimentó Tulleken, ya que su nivel de grelina incrementó en un 30% durante las cuatro semanas que comió productos ultraprocesados, durante ese tiempo se dio cuenta de que tenía más antojos y comía más rápido, lo que de seguro contribuyó con que comiera más. La clasificación de alimento ultraprocesado podría sorprenderlo.

NOVA clasifica las categorías de alimentos de acuerdo con el alcance y la finalidad del procesamiento, en lugar de los nutrientes que se encuentran en los alimentos. Las categorías de NOVA se reconocen como una herramienta válida para la investigación en nutrición y salud pública y se utilizan en los reportes de las Naciones Unidas y la Organización Panamericana de la Salud.

Según NOVA, los alimentos y las bebidas ultraprocesadas tienen formulaciones industriales, por lo general, con cinco o más de estos tipos de ingredientes. La siguiente lista incluye todos, pero que lo ayudará a darse una idea sobre los tipos de alimentos que se consideran ultraprocesados y como puede ver, algunos son productos que se promocionan como una opción de alimentos saludables, como los cereales para el desayuno, las barras energéticas y el yogur de frutas.

Helado	Chocolate
Dulces	Productos de hojaldre
Pasteles y mezclas de pastel	Cereales para el desayuno
Galletas	Yogurt de frutas
Bebidas de fruta	Barras energéticas

Bebidas de cacao	Fórmulas infantiles
Bebidas energéticas	Salsas instantáneas
Productos de preparación instantánea	Sopas instantáneas en polvo o envasadas, fideos y postres
Pan de producción en masa	Margarinas y productos untables

## Los alimentos ultraprocesados incrementan su riesgo de enfermedades

Varios estudios identifican los riesgos de enfermedades que se relaciona con el consumo de alimentos ultraprocesados. En un estudio, los investigadores recopilaron datos sobre el consumo de alimentos de 105 159 participantes, su principal medida de resultado fue el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Y el seguimiento medio fue de 5.2 años, durante los cuales los investigadores encontraron que consumir alimentos ultraprocesados se relacionó con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Los resultados fueron estadísticamente significativos incluso después de ajustar los marcadores de calidad nutricional y después de una amplia gama de análisis de sensibilidad.

Al igual que lo experimentó Tulleken y como lo reportan muchos estudios, llevar una dieta rica en alimentos ultraprocesados incrementa el riesgo de obesidad. Mientras que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaron que, en adultos, la obesidad incrementa el riesgo de muchas enfermedades graves, que incluyen:

Mortalidad por cualquier causa (muerte)	Cambios en los niveles de colesterol	Diabetes tipo 2
Enfermedad cardíaca y	Apnea del sueño y	Enfermedades mentales

presión arterial alta	problemas respiratorios	como depresión y ansiedad
<b>Derrame cerebral</b>	Enfermedad de la vesícula	Mala calidad de vida
Osteoartritis	Muchos tipos de cáncer	Dolor y dificultad para realizar actividades cotidianas

Los investigadores clasificaron el cáncer como una de las principales causas de muerte debido al consumo de productos ultraprocesados. No hay ninguna duda sobre la importancia del papel que desempeña el metabolismo en las células cancerosas y se basa en los hallazgos del Dr. Otto Warburg, un bioquímico que en 1931 recibió el Premio Nobel de fisiología o medicina por su descubrimiento de la naturaleza y el modo de acción del metabolismo de las células cancerosas.

Durante décadas, el tabaquismo ha ocupado el primer lugar entre las causas prevenibles de **cáncer**, pero parece que la obesidad no se queda atrás. Según el Dr. Otis Brawley, profesor de oncología en la Universidad Johns Hopkins y ex director médico de la Sociedad Americana del Cáncer, esto podría cambiar en los próximos cinco a 10 años.

Ya que, a diferencia de un rango de peso normal, la obesidad incrementa la probabilidad de recurrencia del cáncer y se relaciona con una menor probabilidad de supervivencia. Y aunque todavía se desconocen los mecanismos exactos detrás de la relación entre el cáncer y la obesidad, los investigadores se enfocan en estudiar la grasa visceral, ya que es metabólicamente activa y puede estimular el crecimiento celular.

## **La enfermedad metabólica incrementa su riesgo de COVID-19**

Como descubrió Telleken, los alimentos ultraprocesados se diseñan para ser muy apetecibles y para depender de ellos, todo esto es gracias a los aditivos, el empaquetado, el marketing ingenioso y su "practicidad", pero por desgracia, estos

productos ultraprocesados contienen muchas de calorías vacías y carecen de vitaminas, minerales, enzimas hepáticas, micronutrientes, grasas de alta calidad y proteínas.

El Dr. Aseem Malhotra es un cardiólogo consultor en el Hospital Lister en Stevenage, Inglaterra que escribió un artículo en European Scientist, donde afirma que los alimentos ultraprocesados causan:

*"Enfermedad metabólica crónica que puede afectar a muchas personas de peso 'normal'. Además, la obesidad sarcopénica puede clasificar de forma errónea a muchos pacientes de edad avanzada al creer que tienen un IMC normal cuando ingresan en el hospital por COVID-19...no existe un peso saludable, solo una persona sana.*

*Un comentario reciente de In Nature afirma que 'los pacientes con diabetes tipo 2 y síndrome metabólico podrían tener un riesgo hasta 10 veces mayor de morir cuando contraen COVID-19 e hizo un llamado para controlar los niveles de glucosa y el metabolismo de los pacientes con diabetes tipo 2 con el fin de mejorar los resultados.'*

Desde lo que dijo Malhotra a principios de 2020, se han publicado varios estudios que demuestran que las comorbilidades como la obesidad y la diabetes tipo 2 incrementan el riesgo de enfermedad grave y resultados desfavorables por COVID-19. Esto les sugirió a los científicos que el síndrome metabólico y sus consecuencias podrían ser un "mejor indicador de pronóstico" para los resultados graves que los componentes individuales del síndrome.

## **La alimentación es un factor crucial en la salud y longevidad**

Tal y como lo demuestran décadas de datos, los alimentos que come son un factor clave y un indicador de pronóstico de su salud y longevidad. Sin lugar a dudas, existe una grave epidemia de salud en todo el mundo y no es por el COVID-19, se trata de la epidemia de obesidad que no tiene una respuesta rápida o sencilla y su causa principal



es la mala alimentación. Las consecuencias de este problema de salud son de gran alcance y pueden ser letales.

Así que es muy importante recordar que los alimentos que consume son la base de su salud. Por lo que, llevar una dieta rica en alimentos procesados tendrá consecuencias graves a largo plazo. Si tiene acceso a alimentos verdaderos, es importante que se tome el tiempo para aprender a cocinarlos desde cero y aprovechar al máximo todas las sobras.

Y también es posible cultivar sus propios alimentos en casa, en espacios pequeños, incluso en interiores, solo necesita un poco de dedicación y planificación. Puede modificar su alimentación para contenga 90% de alimentos reales y 10% o menos de alimentos procesados, esto lo ayudará a controlar su peso y mejorar su salud. Para obtener una lista de recomendaciones que lo pondrán en el camino correcto, consulte el artículo: "[Por qué las calorías no son calorías](#)".

## Fuentes y Referencias

---

- [Cell Metabolism, 2019;30\(1\)](#)
- [International Journal of Obesity, 2020;44](#)
- [BMJ Open, 2016;6:e009892](#)
- [Nutrients, 2019;11\(8\)](#)
- [Science Daily, July 25, 2019](#)
- [World Health Organization, February 16, 2018](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, Adult Obesity Facts](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, Childhood Obesity Facts](#)
- [BBC Food, What Happened When I Ate Ultraprocessed Food for a Month](#)
- [BBC Food](#)
- [World Nutrition, 2016; 7:1](#)
- [The BMJ, 2019;365;doi.org/10.1136/bmj.l1451](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention](#)
- [Nobel Prize, Otto Warburg](#)
- [Washington Post, April 12, 2019](#)
- [Oncotarget, 2017;8\(62\)](#)
- [King's Fund 2020](#)
- [European Scientist, April 16, 2020](#)
- [Medical News Today, September 1, 2020](#)
- [Cardiology Research, 2020;11\(6\)](#)

- [Nature Metabolism, 2021;3:289](#)
- [Healio, February 17, 2021](#)