

Los alimentos procesados conducen al cáncer y a la muerte prematura

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › En la actualidad, 19.3 % de los niños y casi el 42.4 % de los adultos padecen obesidad, no solo sobrepeso. La investigación ha vinculado el aumento de la circunferencia de la cintura con los alimentos procesados, sodas y regímenes alimenticios con alto contenido de carbohidratos
- › Por cada 10 % de incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados, su riesgo de muerte aumenta un 14 %; los principales factores que impulsan el aumento de la tasa de mortalidad son las enfermedades crónicas, tales como las enfermedades cardíacas y el cáncer
- › Mientras que 6 de los 12 tipos de cáncer asociados con la obesidad están en aumento, solo 2 de los 18 cánceres que no se relacionan con la obesidad han aumentado. Las tasas de cáncer relacionado con la obesidad se están incrementando a un ritmo mucho más pronunciado entre los 'mileniales' que entre los 'baby boomers'
- › Aquellos que comen más alimentos ultraprocesados tienen tasas más altas de obesidad, problemas cardíacos, diabetes y cáncer. Cada aumento del 10 % en el consumo de alimentos ultraprocesados elevó las tasas de cáncer en un 12 %
- › El bajo consumo de frutas, vegetales, frutos secos, semillas y omega-3 de origen animal, junto con el consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, son los factores responsables de más del 45 % de todas las muertes cardiometabólicas

La lucha contra el aumento de peso y la obesidad es un problema de salud común y costoso, que conlleva un aumento en el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer, por solo mencionar algunas.

Según la información más reciente que hay disponible, actualmente en los Estados Unidos, el 19.3 % de los niños y casi el 42.4 % de los adultos padece obesidad, no solo sobrepeso.^{1,2} Eso es un aumento importante con respecto a las tasas de 1999/2000, cuando poco menos del 16 % de los niños y 30.5 % de los adultos presentaban obesidad.³

La investigación ha vinculado el aumento de la circunferencia de la cintura con los alimentos procesados, sodas y regímenes alimenticios con alto contenido de carbohidratos. Los riesgos relacionados con la grasa abdominal en los adultos mayores incluyen un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y cáncer.⁴

Los investigadores en realidad predijeron que la obesidad superará al hábito de fumar como una de las principales causas de muerte por cáncer, mientras que las estadísticas recientes sugieren que seguir por este camino nos llevará a ser testigos de esa predicción, ya que la obesidad entre nuestros jóvenes está provocando un fuerte aumento en el cáncer relacionado con la obesidad en edades cada vez más tempranas.⁵

Los 'mileniales' son más propensos a desarrollar cáncer relacionado con la obesidad

A medida que aumentan las tasas de obesidad, también se incrementan los problemas de salud relacionados, incluido el cáncer. Según un informe sobre la tasa mundial de cáncer, que fue publicado⁶ en el año 2014, la obesidad ya es responsable de unos 500 000 casos de cáncer por año a nivel mundial y es probable que ese número aumente en las próximas décadas.

Como se informó en un estudio publicado en la revista *The Lancet* y que fue realizado por la Sociedad Americana Contra El Cáncer, las tasas de cáncer relacionado con la

obesidad están aumentando a un ritmo mucho más pronunciado entre los 'mileniales' que entre los 'baby boomers'.⁷

Según los autores, este es el primer estudio que examina sistemáticamente la tendencia de los tipos de cáncer relacionados con la obesidad en los jóvenes de los Estados Unidos.⁸

Además, mientras que 6 de los 12 tipos de cáncer relacionados con la obesidad (de endometrio, vesícula biliar, riñón, páncreas y mieloma múltiple) están en aumento, solo 2 de los 18 cánceres que no se relacionan con la obesidad han aumentado. Como se señala en el comunicado de prensa:⁹

"En los últimos 40 años, la epidemia de obesidad ha llevado a las generaciones más jóvenes a estar expuestos de forma más temprana y duradera al exceso de adiposidad a lo largo de sus vidas, en comparación con las generaciones anteriores.

El exceso de peso corporal es un carcinógeno conocido, se asocia con más de una docena de tipos de cáncer y se sospecha que es un factor en varios otros...

El equipo de investigación dirigido por Hyuna Sung, Ph.D., analizó 20 años (1995-2014) de datos sobre la incidencia de 30 tipos de cáncer... que representan al 67 % de la población de los Estados Unidos...

La incidencia aumentó en 6 de los 12 cánceres relacionados con la obesidad en los adultos jóvenes y grupos de nacimiento sucesivamente más jóvenes.

Por ejemplo, en los 'mileniales', el riesgo de cáncer colorrectal, cavidad uterina [endometrio], páncreas y vesícula biliar es aproximadamente el doble de la tasa que presentaban los 'baby boomers' a la misma edad...

'Aunque el riesgo absoluto de estos tipos de cáncer es pequeño en los adultos más jóvenes, estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la salud pública', dijo Ahmedin Jemal, DVM, Ph.D., científico y vicepresidente de

vigilancia e investigación de servicios de salud, y autor principal/correspondiente del artículo.

'Debido al gran aumento en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre los jóvenes, así como el incremento en el riesgo de desarrollar cáncer relacionado con la obesidad en los grupos contemporáneos de nacimiento, la futura proporción de estos tipos de cáncer podría empeorar a medida que envejeczan los grupos más jóvenes, lo que podría detener o revertir el progreso alcanzado en la reducción de la mortalidad por cáncer de las últimas décadas.

Con frecuencia, la tendencia en el desarrollo de cáncer en adultos jóvenes sirve como una pista sobre la futura tasa de la enfermedad en los adultos mayores, entre quienes se observa la mayor cantidad de casos de cáncer'''.

Los cambios en la alimentación promueven la epidemia de obesidad

En repetidas ocasiones los estudios han demostrado que cuando las personas cambian de una alimentación tradicional a base de alimentos enteros a una a base de alimentos procesados (que son altos en harina refinada, azúcar procesada y aceites vegetales dañinos), inevitablemente se producen las enfermedades en consecuencia.^{10,11,12}

A continuación, se presentan algunas estadísticas reveladoras:¹³

En los últimos 200 años, el consumo de azúcar aumentó de 2 a 152 libras por año. Mientras que se recomienda a las personas de los Estados Unidos obtener solo el 10 % de sus calorías a partir del azúcar, lo que equivale aproximadamente a 13 cucharaditas diarias en una alimentación de 2000 calorías, el consumo promedio es de 42.5 cucharaditas por día.^{14,15,16}

Es importante considerar que es casi imposible lograr esto en una alimentación a base de alimentos procesados.

Para quemar las calorías de una lata de soda de 12 onzas, tendría que caminar por 35 minutos a un paso rápido. Para quemar las calorías de una rebanada de pie de manzana necesitaría caminar durante 75 minutos.¹⁷

El consumo de sodas y de jugos de frutas es particularmente dañino, según demuestran los estudios, lo que aumenta en un 60 % el riesgo de obesidad de los niños por porción diaria.^{18,19,20}

Las investigaciones también han demostrado que los tipos de alimentación altos en carbohidratos en general son igual de riesgosos que el tabaquismo, el cual aumenta hasta en un 49 % el riesgo de cáncer pulmón.²¹

Entre 1970 y 2009, el consumo diario de calorías aumentó en promedio 425 calorías, un incremento del 20 % de acuerdo con el Dr. Stephan Guyenet, quien estudia la neurociencia de la obesidad.²²

Este aumento está impulsado en gran medida por el aumento en el consumo de azúcar y alimentos procesados, además de la publicidad cotidiana sobre la comida chatarra dirigida a los niños.²³

Para atraer clientes y competir con otros restaurantes, las compañías suelen agregar sal, azúcar, grasas y sustancias químicas de sabor para abrir el apetito.

Por desgracia, resulta que los aditivos y productos químicos que se añaden en el proceso matan a las bacterias intestinales beneficiosas, lo que exacerba aún más los problemas provocados por una alimentación a base de productos procesados.²⁴

De acuerdo con el profesor de epidemiología Tim Spector, incluso consumir una cantidad relativamente pequeña de ingredientes altamente procesados es tóxico para su microbioma intestinal, el cual comienza a morir solo unos días después de llevar una alimentación fuerte a base de comida rápida, lo que sugiere que es posible que el exceso de calorías de la comida rápida no sea el único factor responsable del aumento de peso.

Los aceites vegetales procesados, que son ricos en grasas dañadas omega-6, son otro factor importante en los procesos crónicos de enfermedad.

Además del azúcar, los aceites vegetales son un ingrediente básico en los alimentos procesados, lo cual es otra razón por la que consumir alimentos procesados se asocia con tasas más altas de enfermedades cardíacas y otras afecciones.

El **aceite de soya**, que es la grasa más consumida en los Estados Unidos, también ha demostrado tener un papel importante en la obesidad y diabetes, en realidad regula los genes involucrados en la obesidad.²⁵ Sorprendentemente, se encontró que el aceite de soya es más obesogénico que la fructosa.

"Los alimentos ultraprocesados hacen que consuma calorías en exceso y aumente de peso", concluye una investigación reciente, que demuestra que cuando se permite que las personas consuman la cantidad de **alimentos ultraprocesados** o no procesados que deseen, su ingesta de energía es mucho mayor al consumir alimentos procesados.²⁶

En solo dos semanas, los participantes aumentaron entre 0.3 y 0.8 kilos al consumir alimentos ultraprocesados y perdieron de 0.3 a 1.1 kilos al consumir alimentos sin procesar.

Las enfermedades crónicas son tan prevalentes como los alimentos ultraprocesados

Por desgracia, las personas en los Estados Unidos no solo consumen más alimentos procesados, sino que el 60 % de su comida son productos ultraprocesados: aquellos alimentos que se encuentran en el extremo más alejado del espectro "considerablemente modificado", que es lo que normalmente compra en el minisúper de una gasolinera.²⁷

El mundo desarrollado en general consume cantidades importantes de alimentos procesados y las estadísticas de enfermedades revelan la locura inherente de esta

tendencia. En realidad, no cabe duda que disminuir su consumo de azúcar encabeza la lista de lo que debe hacer si tiene sobrepeso, es resistente a la insulina o padece cualquier enfermedad crónica.

Se ha estimado que hasta el 40 % de los gastos de atención de la salud en los Estados Unidos se destina a enfermedades directamente relacionadas con el consumo excesivo de azúcar.²⁸ En los Estados Unidos, más de 1000 millones de dólares son empleados anualmente para abordar enfermedades relacionadas con el azúcar y la comida chatarra.²⁹

Recordemos que se considera procesado cualquier producto que no sea un alimento entero proveniente directamente de la viña, el suelo, arbusto o árbol. Dependiendo de qué tantas modificaciones sufra el alimento, su procesamiento podría ser mínimo o significativo.

Por ejemplo, la fruta congelada se suele procesar muy poco, mientras que las comidas preparadas como pizza, refrescos, papas fritas y productos para microondas son alimentos ultraprocesados.

La diferencia en la cantidad de azúcar entre los alimentos ultraprocesados y los mínimamente procesados es enorme. La investigación ha demostrado que cerca del 21 % de las calorías en los alimentos procesados proviene del azúcar, mientras que los alimentos que no son procesados no contienen azúcar refinada ni añadida.³⁰

En un estudio transversal con información de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición que incluyó a más de 9000 participantes, los investigadores concluyeron que "reducir el consumo de alimentos ultraprocesados podría ser una forma efectiva de disminuir el consumo excesivo de azúcar añadida en los Estados Unidos".³¹

Definición de los alimentos ultraprocesados

Como regla general, los alimentos ultraprocesados se pueden definir como productos alimenticios que contienen uno o más de lo siguientes:

Ingredientes que tradicionalmente no son utilizados en la cocina.

Grandes cantidades de azúcar, sal, aceites industriales procesados y grasas no saludables que los alimentos no contienen de manera natural.

Sabores, colorantes, endulzantes y otros aditivos artificiales que imitan las cualidades sensoriales de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados (los ejemplos incluyen aditivos que crean texturas y una textura agradable para la boca).

Elementos que favorecen el procesamiento tales como la carbonatación, agentes de glaseado, espesantes, incrementadores del volumen o antivolúmen, antiespumantes, antiaglutinantes, emulsionantes, secuestrantes y humectantes.

Conservadores y productos químicos que otorgan una vida útil anormalmente extensa.

Los ingredientes transgénicos, que además de conllevar posibles riesgos, también tienden a estar muy contaminados con herbicidas tóxicos como el glifosato, 2,4-D y dicamba.

Como se describe en el Sistema NOVA de clasificación de alimentos:³² "Se utiliza una gran cantidad de secuencias de procesos para combinar los muchos ingredientes y crear el producto final (de ahí su definición de 'ultraprocesados')". Los ejemplos incluyen hidrogenación, hidrolización, extrusión, moldeo y preprocesamiento para freír.

Los alimentos ultraprocesados también tienden a ser mucho más adictivos que otros productos, gracias a las altas cantidades de azúcar (que se ha demostrado que es más adictiva que la cocaína), sal y grasa.³³

La industria de los alimentos procesados también ha desarrollado el "*craveability*" (hacer un producto más antojable) como una forma de arte. No se deja nada al azar y, al **hacer**

que sus alimentos sean adictivos, los fabricantes se aseguran de que el consumidor vuelva a comprar su producto.

Una alimentación a base de productos procesados se asocia a la muerte prematura

En noticias relacionadas, investigaciones recientes que involucran a más de 44 000 personas que han sido monitoreadas durante siete años, advierten que los alimentos ultraprocesados aumentan el riesgo de muerte prematura.³⁴

El equipo francés observó la proporción alimenticia que estaba compuesta por alimentos ultraprocesados en cada persona y descubrió que por cada aumento del 10 % en el consumo de alimentos ultraprocesados, el riesgo de muerte aumentó un 14 %.

Este vínculo se mantuvo incluso después de tomar en cuenta factores de interferencia como el tabaquismo, obesidad y bajo nivel educativo. Como era de esperar, los principales factores que impulsaron el aumento de la tasa de mortalidad fueron las enfermedades crónicas, tales como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Nita Forouhi, profesora de la Unidad de Epidemiología MRC en la Universidad de Cambridge, quien no fue parte del estudio, dijo lo siguiente para el periódico *The Guardian*:³⁵

"Cada vez son más los argumentos en contra de los alimentos altamente procesados y este estudio aporta información importante a un cuerpo de evidencia en aumento acerca de los daños para la salud que causan los alimentos ultraprocesados... Ignorar estos hallazgos pondría en riesgo la salud pública.

La moraleja vital es que el consumo de alimentos altamente procesados refleja las desigualdades sociales, ya que estos alimentos son consumidos por personas que viven solas, perciben bajos ingresos o que tienen menores niveles de educación.

Dichos alimentos son atractivos porque tienden a ser más baratos, muy apetecibles debido a su alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas, están ampliamente disponibles, son muy publicitados, están listos para comer y sus fechas de caducidad son extensas, por lo que duran más. Hace falta hacer más para abordar estas desigualdades".

Los alimentos ultraprocesados se asocian con el cáncer

Otro estudio francés publicado el año pasado también encontró que quienes comen más alimentos ultraprocesados tienen índices más altos de obesidad, problemas cardíacos, diabetes y cáncer. El estudio, que incluyó a cerca de 105 000 personas, en su mayoría mujeres de mediana edad, monitoreó a los participantes durante un promedio de cinco años.^{36,37}

En promedio, el 18 % de su alimentación fue a base de productos ultraprocesados y los resultados demostraron que cada aumento del 10 % en la cantidad de alimentos ultraprocesados elevó en 12 % la tasa de cáncer, lo que resultó en nueve casos adicionales de cáncer por cada 10 000 personas al año.

El riesgo de cáncer de mama aumentó de forma específica un 11 % por cada aumento del 10 % en el consumo de alimentos ultraprocesados. Las bebidas azucaradas, alimentos grasosos y las salsas, fueron los alimentos más relacionados con el cáncer en general, mientras que los alimentos azucarados presentaron la correlación más fuerte respecto al cáncer de mama.

De acuerdo con los autores, "Estos resultados sugieren que el rápido aumento del consumo de alimentos ultraprocesados podría generar una tasa de cáncer cada vez mayor en las próximas décadas". Dijo la coautora del estudio Mathilde Touvier para CNN:³⁸

"La contundencia de los resultados fue bastante sorprendente. Se asociaron de manera bastante fuerte, hicimos muchos análisis detallados y ajustamos los

hallazgos con muchos cofactores, y, aun así, los resultados obtenidos fueron bastante preocupantes".

Su alimentación es un factor clave que determina su salud y longevidad

Una investigación³⁹ publicada en el año 2017 relacionó la mala alimentación con un mayor riesgo de mortalidad cardiometabólica (muerte por diabetes tipo 2, **enfermedades cardíacas** y derrame cerebral).

Según los autores, el bajo consumo de frutas, vegetales, frutos secos, semillas **y omega-3 de origen animal**, junto con el consumo excesivo de alimentos procesados tales como carnes y bebidas azucaradas, fueron los factores responsables de más del 45 % de todas las muertes cardiometabólicas que ocurrieron en el 2012.

Es decir, mientras más alimentos procesados y menos alimentos enteros consuma, mayor será su riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Otra investigación publicada ese mismo año encontró que comer **papas fritas** (como papas a la francesa y papas salteadas) dos o más veces a la semana podría duplicar su riesgo de muerte por todas las causas.⁴⁰

Comer papas que no han sido fritas no tuvo relación alguna en el riesgo de mortalidad, lo que sugiere que el proceso de freírlas, y muy probablemente el tipo de aceite, es el principal problema.

En el año 2013, en una presentación del Dr. Carlos Monteiro (profesor de nutrición y salud pública de la Universidad de Sao Paulo, Brasil) durante la Conferencia Ministerial Europea sobre la Nutrición y las Enfermedades No Transmisibles, se destacó la importancia de crear "políticas dirigidas a la reformulación de los alimentos procesados" y de limitar la exposición de los niños a la publicidad sobre comida chatarra, para hacer frente al aumento de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.^{41,42}

Desde mi punto de vista, llevar una alimentación que consista en un 90 % de alimentos reales y solo un 10 % o menos de alimentos procesados, es un objetivo viable para la mayoría, el cual podría marcar una diferencia significativa en su peso y salud en general. Solo necesita comprometerse con ello y darle mucha prioridad.

Para comenzar, considere las siguientes recomendaciones:

Enfóquese en consumir alimentos crudos y frescos, al igual que en evitar los alimentos procesados tanto como le sea posible (si viene en una lata, botella o paquete, y tiene una lista de ingredientes, entonces es un alimento procesado).

Limite estrictamente su consumo de carbohidratos provenientes de azúcares refinados, fructosa y granos procesados.

Consuma una mayor cantidad de grasas saludables. (Obtener grasas de su alimentación no es lo que le hace aumentar de peso; sino más bien, el azúcar/fructosa y los granos).

Puede comer una cantidad ilimitada de vegetales sin almidón. Ya que son muy bajos en calorías, la mayoría de los alimentos que consume deberían ser vegetales.

Límite su consumo de proteínas a una cantidad inferior a 0.5 gramos por libra de peso corporal magra.

Reemplace las sodas y otras bebidas endulzadas por agua pura y filtrada.

Compre productos que se encuentran alrededor del perímetro del supermercado donde está la mayoría de los alimentos enteros como carne, frutas, vegetales, huevos y queso. No todo lo que rodea el perímetro es saludable, pero de esta manera evitará muchos de los alimentos ultraprocesados.

Varíe los alimentos enteros que compra y la forma en que los consume. Por ejemplo, las zanahorias y pimientos se disfrutan con humus. Obtiene el vegetal crujiente y la

suave textura del humus para satisfacer a su gusto, cerebro y salud física.

El estrés crea un antojo físico por las grasas y el azúcar, que podría conducir a un comportamiento adictivo de comer por estrés. Si puede reconocer cuándo está estresado y encuentra otra forma de aliviar la sensación, es probable que mejore sus hábitos alimenticios.

La **Técnica de Libertad Emocional** (EFT, por sus siglas en inglés) puede ayudar a reducir el estrés que percibe, cambiar sus hábitos alimenticios en torno al estrés, así como ayudarle a crear nuevos hábitos alimenticios más saludables que favorezcan su salud a largo plazo.

Para descubrir más sobre la EFT, cómo practicarla y cómo puede ayudarle a reducir su estrés y desarrollar nuevos hábitos, consulte mi artículo anterior, "**La EFT es una herramienta efectiva para la ansiedad**".⁴³

Fuentes y Referencias

- ¹ CDC Childhood Obesity Facts April 5, 2021
- ² CDC Adult Obesity Facts September 30, 2021
- ³ CDC Prevalence of Overweight Among Children and Adolescents 1999-2002
- ⁴ Scientific American May 1, 2018
- ⁵ USA Today June 9, 2017
- ⁶ Lancet Oncology January 2015; 16(1): 36-46
- ⁷ The Lancet February 3, 2019
- ^{8, 9} Pressroom.cancer.org February 4, 2019
- ¹⁰ Am J Clin Nutr. 2005 Feb;81(2):341-54
- ¹¹ Nutrition in Clinical Practice December 7, 2010; 25(6)
- ¹² NZ Medical Journal 1980 Dec 10;92(673):417-21
- ¹³ Business Insider February 11, 2014
- ¹⁴ PLOS One July 22, 2015
- ¹⁵ NBC News January 7, 2016
- ^{16, 17} DHHS.NH.gov How Much Sugar Do You Eat? (PDF)
- ¹⁸ Appetite. 1998 Aug;31(1):67-81
- ¹⁹ Clinical Diabetes 2005 Oct; 23(4): 150-152
- ²⁰ The Lancet February 17, 2001; 357(9255): 505-508
- ²¹ Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention March 2016, DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-15-0765

- ²² TEDx Talk, Stephan Guyenet, The American Diet
- ²³ Physiology and Behavior December 15, 2005; 86(5): 603-613
- ²⁴ Eat This Not That, May 11, 2015
- ²⁵ Statista Consumption of Edible Oils in the US in 2021
- ²⁶ Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain, February 12, 2019
- ²⁷ BMJ Open 2016; 6:e009892
- ²⁸ Credit-Suisse October 22, 2013, Sugar Consumption at a Crossroads (PDF)
- ²⁹ Clinical Chemistry 2018 Jan;64(1):108-117
- ^{30, 31} BMJ Open, 2016;6(3):e009892
- ^{32, 37} World.openfoodfacts.org
- ³³ Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2013 Jul;16(4):434-9
- ³⁴ JAMA Internal Medicine February 11, 2019 [Epub ahead of print]
- ³⁵ The Guardian February 11, 2019
- ³⁶ BMJ February 14, 2018; 360
- ³⁸ CNN February 28, 2018
- ³⁹ JAMA 2017;317(9):912-924
- ⁴⁰ CNN, June 15, 2017
- ⁴¹ European Ministerial Conference on Nutrition and Noncommunicable Diseases, Specific Policies to Tackle Diet-Related NCD in Europe, July 4-5, 2013
- ⁴² WHO, Dr. Carlos Monteiro
- ⁴³ Mercola Substack Julie Schiffman Demonstrates EFT