

La información sobre alimentos “ultraprocesados”: mitos y realidades

ALIMENTACIÓN Y COMUNICACIÓN_Núm. 2

Alimentación y Comunicación es un proyecto editorial conjunto del Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación (DARP) de la Generalitat de Cataluña y el Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF). Esta serie de publicaciones en formato digital pretende aportar a un público amplio información relevante y opiniones de expertos sobre temas de debate social relacionados con la alimentación y la comunicación.

La información sobre alimentos “ultraprocesados”: mitos y realidades, el segundo número de la colección *Alimentación y Comunicación*, aborda la influencia de la comunicación en la percepción de los consumidores sobre este tipo de productos y los retos informativos que tienen todos los agentes involucrados, desde la Administración y las empresas del sector hasta los científicos y tecnólogos, pasando por los dietistas-nutricionistas y los divulgadores. La publicación recoge las ponencias de un grupo de expertos y el posterior debate sobre este tema celebrado en la Universidad Pompeu Fabra el 20 de octubre de 2020.

© Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación (DARP)

© Observatorio de la Comunicación Científica (OCC-UPF)

© Los autores de los textos

Coordinación: Gonzalo Casino y Andreu Prados (OCC-UPF); Glòria Cugat e Isaac Salvatierra (DARP)

Diseño: Mariona Garcia (marionagarcia.com)

Foto de portada: Alessia Pierdomenico / Shutterstock

Los alimentos “ultraprocesados” y la información alimentaria: un debate necesario

La información alimentaria facilitada al consumidor no tiene que inducir a error sobre las características de los alimentos, ni atribuirles efectos que no tienen, ni sugerir propiedades especiales; ni tampoco puede atribuirles propiedades para prevenir, tratar o curar enfermedades. Así de tajante es el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor. Este texto del Parlamento Europeo y del Consejo establece también que esta información tiene que ser precisa, clara y fácil de comprender para el consumidor; y, en el caso de la información voluntaria, además no puede ser ambigua ni confusa, y se basará en datos científicos.

Pero estos requisitos no siempre son fáciles de cumplir por varias razones. En primer lugar, hay que tener presente que la información que circula por las redes sociales y que se difunde por otros medios de comunicación no está sujeta a un control reglado. Principalmente, se controla la información alimentaria que acompaña a los alimentos y la publicidad emitida por las empresas elaboradoras o comercializadoras, y esta no es la única vía ni la más frecuente para llegar a los consumidores.

La televisión, las páginas web encontradas con un buscador y las redes sociales (principalmente Facebook, Instagram y YouTube) son los tres medios o canales más usados por la población (alrededor de la mitad los utiliza) para informarse sobre alimentación, tanto en Cataluña como en el conjunto de España, según el Informe de investigación sobre los intereses y los hábitos informativos relacionados con la alimentación elaborado por el Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra, y del que se publicó un resumen en el primer volumen de esta serie de *Alimentación y Comunicación*. Por el contrario, los libros de divulgación, las páginas web de la Administración y los medios impresos son los canales y medios menos usados por la población para informarse sobre alimentación.

En segundo lugar, la evolución de las tendencias en alimentación es constante y la sociedad adopta hábitos y pide alimentos con propiedades saludables o relacionados con la estética. Esta demanda hace que se clasifiquen alimentos y hábitos alimentarios como saludables o perjudiciales sin una base científica sólida, y que se adopten denominaciones y nomenclaturas que no están definidas, ni consagradas, ni tampoco son descriptivas, y que acaban generando confusión al consumidor.

En tercer lugar, el consumidor busca mensajes claros y de fácil comprensión, lo que implica que se generen mensajes impactantes, a menudo simplistas, para que sean comprensibles por el público al que se destinan y den respuesta a la demanda de fórmulas o recetas sencillas de seguir.

Un ejemplo de este paradigma son los llamados alimentos “ultraprocesados”. Por todo ello, parece necesario impulsar el debate sobre la importancia y las repercusiones que tiene la información alimentaria en las decisiones de compra y, en consecuencia, en la alimentación y en la salud de las personas, así como en la competitividad de las empresas que elaboran o comercializan alimentos. Y eso es lo que pretende esta publicación. Porque el reto de informar de manera clara y veraz al consumidor es un reto de todos: empresas, administraciones, científicos, comunicadores y la propia ciudadanía.

Glòria Cugat

Subdirectora general de Inspección y Control Agroalimentario

Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación (DARP) de la Generalitat de Cataluña

Rosa M. Biel

Inspectora de la Subdirección de Inspección y Control Agroalimentario del DARP

Alimentos procesados y “ultraprocesados”: definiciones, aspectos técnicos y malentendidos

El debate sobre los llamados alimentos “ultraprocesados” parte del cuestionamiento del término, que carece de consenso científico, y se extiende a los mensajes y estrategias para moderar su consumo por razones de salud. Las objeciones al concepto y su utilización son diversas, según la autora, y reflejan una brecha que habría que reducir entre los expertos en salud pública y en ciencia y tecnología de los alimentos.

Con los alimentos “ultraprocesados”, hay en realidad dos debates: uno de fondo sobre la conveniencia de moderar su consumo y otro más formal sobre la adecuación del término. Hay consenso en la comunidad científica sobre la necesidad de aumentar el consumo de productos frescos, pero no lo hay sobre la adecuación del término, que cuenta con grandes defensores y muchos detractores, algo que suele pasar cuando, como es el caso, no hay un concepto y una validación científica detrás y tampoco una norma que lo defina.

El Reglamento CE 852/2004 define como *procesado* (o *transformación*) cualquier acción que altera sustancialmente el producto inicial, y alimentos procesados a los que se obtienen de la transformación de alimentos sin procesar y que pueden contener ingredientes necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE UU (FDA, por sus siglas en inglés) también define *alimento procesado* como el que ha experimentado cambios en su estado natural, y *mínimamente procesado* como el que retiene la mayor parte de sus propiedades físicas, químicas, sensoriales y nutricionales. Añade que el procesado, incluida la adición de ingredientes, puede reducir, aumentar o no afectar a las características nutricionales de los productos sin procesar.

Ventajas e inconvenientes

El procesado de los alimentos está ligado a la evolución humana. Nuestros antepasados prehistóricos ya se enfrentaron al problema de la inestabilidad de las materias primas comestibles y, sin saberlo, aplicaron “procesados” de dimensión culinaria y tecnológica para mejorar la palatabilidad, digestibilidad, conservación, seguridad biológica y química (ahumado, salazón, curado...). También es conocido que el procesado, además de ventajas, presenta inconvenientes, como la pérdida de micronutrientes, la generación de compuestos potencialmente nocivos y, en algunos casos de procesado industrial, la incorporación de sal, grasas y azúcares en cantidades más elevadas que en los correspondientes productos de elaboración doméstica.

No existe una definición regulada para alimentos

“ultraprocesados”, ni tampoco un consenso científico. A priori, se puede sobreentender que “ultraprocesado” podría ser una graduación más intensa del procesado, y que serían de aplicación los mismos principios que para los alimentos procesados, incluido que los tratamientos pueden afectar positiva, negativamente o no afectar sus propiedades nutricionales. No obstante, la percepción actual no es esta, pues a los “ultraprocesados” se les asignan siempre connotaciones negativas. Resulta en cierto modo curioso que el prefijo *ultra* aplicado a otras operaciones no tiene una connotación negativa: temperatura ultraelevada, ultracongelado, etc.

La “culpabilidad” por la mala alimentación se pasa de los ciudadanos, por su mala elección, a determinados alimentos

El desarrollo industrial a partir de la segunda mitad del siglo XX favoreció una gran diversificación de productos y la aparición de alimentos preparados y semipreparados, y coincidió en el tiempo con cambios en el estilo de vida y con un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles o ECNT (obesidad, diabetes, etc.). Las estrategias de salud pública para contenerlas se han centrado en mensajes para responsabilizar a los ciudadanos de la necesidad de seguir una buena alimentación. Sus resultados se podrían resumir en que la población ha entendido y conoce el mensaje, pero la realidad práctica es que no lo aplica en la medida que sería necesaria para reducir de forma significativa su prevalencia. En los últimos años van ganando fuerza nuevas estrategias que suponen un cambio de paradigma: la “culpabilidad” por la mala alimentación se pasa de los ciudadanos, por su mala elección, a determinados alimentos.

Todas las estrategias que ayuden a reducir las ECNT deben valorarse, ya que significan un enorme problema de salud pública; pero también merece una reflexión la conveniencia o no de simplificar tanto los mensajes, clasificando a los alimentos en función de

criterios no siempre bien consensuados ni científicamente validados. Entre el mensaje de que todos los alimentos son buenos y lo que es malo es la frecuencia de consumo y el actual de “buenos” y “malos”, probablemente hay recorrido para mensajes intermedios con más matices, que además den continuidad a las políticas de educación nutricional de los últimos años y no alimenten el despropósito de decir una cosa ayer y hoy la contraria; una realidad que ya se ha dado en el ámbito de la nutrición y la alimentación.

El sistema más usado para clasificar los alimentos según su grado de procesado es el NOVA, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de São Paulo, propuesto en 2009 por Carlos Monteiro y modificado en 2010, 2012, 2015, 2016 y 2018. Este autor define los “ultraprocesados” como “formulaciones industriales producidas a partir de sustancias obtenidas de alimentos o sintetizadas a partir de otras fuentes orgánicas, que normalmente contienen poco o nada del alimento intacto y que generalmente son ricos en grasas, sal y azúcar, además de tener poca fibra dietética, proteínas, micronutrientes y compuestos bioactivos”.

Para identificarlos, se centra en que su elaboración incluya procesos industriales sin equivalente doméstico y que entre sus ingredientes haya sustancias que solo se encuentran en este grupo de alimentos. Así, serían “ultraprocesados” alimentos con al menos un ingrediente característico y aditivos destinados a modificar cualidades sensoriales. Siguiendo este criterio, serían “ultraprocesados” productos tan distintos nutricionalmente como galletas, bebidas carbonatadas, bebidas lácteas, productos de aperitivo, fórmulas infantiles para lactantes y bebidas alcohólicas destiladas.

Objeciones al término “ultraprocesado”

La poca concreción del término es una de las objeciones, pero no la única. También, que no se definen límites cuantitativos para los nutrientes críticos, es decir, no se indica a partir de qué cantidad de sal, azúcar o grasa serían considerados “ultraprocesados”, y tampoco se indica cuál es el contenido mínimo de micronutrientes para no ser “ultraprocesado”. Otra objeción es que negativiza a los aditivos alimentarios, alentando dudas sobre su seguridad y abriendo de nuevo un debate que últimamente parecía superado.

Probablemente, por estas y otras incertidumbres, el Comité Científico de AESAN (2020) concluye que el término no debe asociarse con la intensidad del grado de procesado ni con una baja calidad nutricional y también que, de acuerdo con la normativa vigente, la mayoría de los denominados “ultraprocesados” responden a la definición legal de alimentos procesados. Contrariamente a la AESAN, la FAO (2019) sí lo acepta, reconociendo también la validez de la clasificación NOVA y señalando que el término de “ultraprocesados” puede ser una alternativa adecuada a expresiones como “comida rápida” o “comida basura”.

Independientemente del término, la aplicación de poca tecnología alimentaria, tecnologías suaves, alimentos de proximidad no procesados, etiquetas limpias (sin o con pocos ingredientes y aditivos) son tendencias actuales y crecientes, que se alinean, con más o menos fundamento según los casos, con la sostenibilidad y la salud del planeta. La conveniencia de aumentar el consumo de vegetales y de reducir el de esos nutrientes críticos es también irrefutable. Sin embargo, identificar a los “ultraprocesados” como los culpables de aportar el exceso de esos nutrientes quizás no sea la opción más adecuada. Confundir al consumidor con un mensaje contrario a la tecnología alimentaria tampoco ayuda a su educación. La alimentaria, como todas las tecnologías, tiene aspectos positivos y algunos inconvenientes. Lo lógico es trabajar colaborativamente para reducir los inconvenientes y no atacar al concepto en genérico.

Confundir al consumidor con un mensaje contrario a la tecnología alimentaria tampoco ayuda a su educación

En cuanto a los mensajes que promueven reducir el consumo de “ultraprocesados” para mejorar la alimentación, cabría plantearse al menos dos preguntas. La primera: ¿Qué aporta al consumidor el mensaje de reducir el consumo de “ultraprocesados” en lugar del de aumentar el consumo de productos frescos? Como mínimo habría que reconocer que para el consumidor es bastante más fácil entender e identificar el concepto de alimento fresco que el de “ultraprocesado”.

Y la segunda: ¿Qué aporta al consumidor el mensaje de reducir el consumo de alimentos “ultraprocesados” respecto al de reducir el consumo de los situados en la punta de las pirámides alimentarias? Tras años educando a la población en el significado de las pirámides y cuando mayoritariamente ya se sabe que los que están en la punta de la pirámide deben ser de consumo moderado u ocasional (una cosa es que se sepa y otra que se haga), este mensaje pierde peso relativo porque ahora los nuevos *enemigos* son los “ultraprocesados”.

El tiempo dirá si los contundentes mensajes contra los “ultraprocesados” son más efectivos que el de moderar el consumo de los alimentos de la punta de la pirámide. Si es así, bienvenidos sean; pero seamos conscientes de que si no se define mejor el término y establecen límites cuantitativos razonables para categorizarlos, muchos alimentos van a salir perjudicados por una percepción negativa que no merecen atendiendo a su valor nutricional. Para mejorar la definición de los alimentos cuyo consumo se ha de moderar o reducir, es fundamental romper la brecha actual entre expertos en salud pública y en ciencia y tecnología de los alimentos.

La visión del sector agroalimentario sobre el concepto “ultraprocesado”

Las noticias que asocian el consumo de alimentos “ultraprocesados” con enfermedades crónicas, sumado al enfoque alarmista y maximalista, ha proyectado una visión negativa de estos productos, a pesar de no existir evidencias científicas sólidas ni una definición legal del concepto. Según el autor, hace falta un equilibrio para poner la salud en el centro del debate sin ignorar la función de los productos procesados en nuestra sociedad.

La salud a largo plazo y la prevención de enfermedades crónicas están entre las principales preocupaciones de las sociedades avanzadas. La prevalencia actual de la obesidad y la afectación que ésta puede tener sobre otras enfermedades crónicas motivan el debate sobre nuestro modelo alimentario y los productos que consumimos (método de producción, composición, origen, etc.). Esta preocupación se traduce en una voluntad de revisar las políticas vinculadas a la salud pública, incidiendo en las variables que afectan a la salud de los individuos.

En este contexto, se ha consolidado socialmente el uso del término “ultraprocesado” como una forma común de definir un determinado tipo de alimentos, procesados de forma industrial y de composición compleja. Aunque su aparición en escena se remonta a 2009, en los últimos cuatro años su uso se ha extendido en la comunicación realizada a la sociedad, tanto en estudios científicos como, sobre todo, en medios de comunicación y redes sociales, integrándose de forma natural en el debate sobre la alimentación.

Diversidad de clasificaciones

Aunque a priori parece un concepto fácil de comprender, en realidad no existe una definición legal que lo ampare, ni consenso entre la comunidad científica sobre las variables que deben definir un alimento “ultraprocesado”, y sus márgenes son difusos. En la actualidad, hay como mínimo siete sistemas de clasificación. En algunos casos la clasificación hace referencia al tipo y grado de procesado que experimentan los alimentos, mientras que en otros sistemas los alimentos se clasifican en uno u otro grupo de procesado en función de su formulación y composición. Los sistemas NOVA y SIGA son los más utilizados en este momento.

Las noticias que vinculan el consumo excesivo de productos “ultraprocesados” con el cáncer, la obesidad o el envejecimiento y, sobre todo, el enfoque maximalista y, a menudo, alarmista utilizado en los titulares de los medios de comunicación tienen un fuerte impacto en la percepción del consumidor. Este hecho ha provocado que el concepto “ultraprocesado” y, por

extensión, las características que se vinculan con él, hayan adquirido una fuerte connotación negativa.

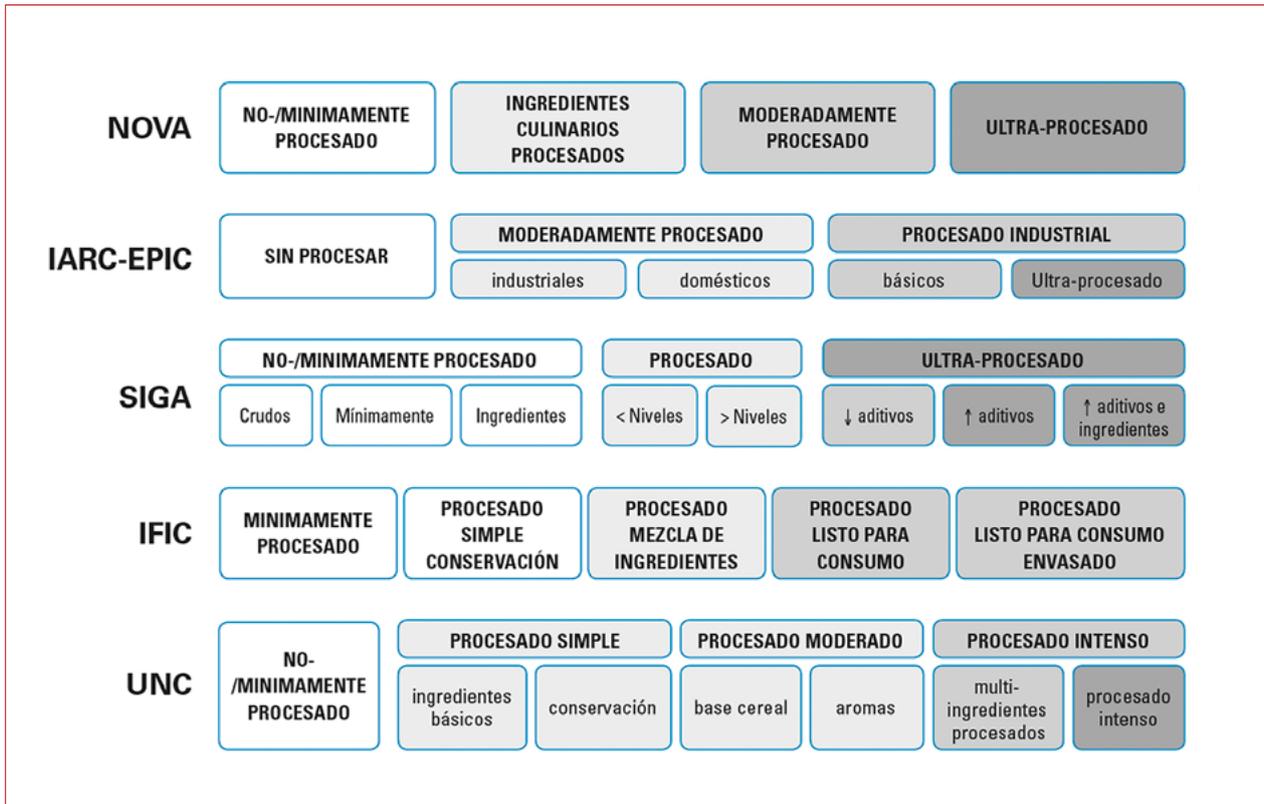
Ante esta situación, es necesario hablar del grado de certeza sobre dichas afirmaciones. La evidencia científica disponible apunta a una correlación entre un elevado consumo de productos “ultraprocesados” y un aumento del riesgo de sufrir perjuicios para la salud; pero no parece suficiente para establecer una causalidad directa. Es importante señalar que los estudios (la mayoría observacionales) contemplan el consumo excesivo como principal factor de riesgo, fijando ese consumo en más de cuatro ingestas al día en la mayoría de los casos, pero no observa efectos significativos cuando el consumo es menor.

Si queremos implantar estrategias efectivas en la mejora de la salud de la población debemos abordar enfoques complementarios y acompañados, que actúen sobre la demanda de alimentos, fomentando la implantación de dietas y hábitos saludables

Los efectos sobre la salud podrían venir determinados por el consumo excesivo de determinados componentes presentes en estos productos, o por el déficit de otros nutrientes, debido al descenso en el consumo de productos no procesados como frutas y verduras por efecto de la sustitución.

Compromiso con la mejora de la dieta

En los casos en los que la evidencia científica está más consolidada, el sector alimentario ha demostrado su compromiso con la mejora de la dieta. La adhesión general al plan de mejora de composición de alimentos de AESAN, la implantación voluntaria de NutriScore y la reducción de la presencia de acrilamida en determinados alimentos procesados son solo algunos ejemplos del esfuerzo de adaptación del sector.



Principales sistemas de clasificación de alimentos y su relación según el grado de procesado. Una mayor intensidad de color indica una mayor intensidad de procesado y/o complejidad de la formulación. Fuente: Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre el impacto del consumo de alimentos “ultraprocesados” en la salud de los consumidores. Número de referencia: AESAN-2020-003.

Pero el uso genérico, y hasta maximalista, que se hace del término “ultraprocesado” transmite un mensaje equivocado cuando presenta el procesado de alimentos o el uso de la tecnología como algo negativo o que se deba evitar. Esta vinculación, entendida sin matices, refuerza las fobias y percepciones sesgadas sobre todo lo que tenga un origen industrial. Y lo mismo ocurre con los aditivos, que son vistos desde una perspectiva negativa debido a la creciente quimiofobia presente en la sociedad. Estas sustancias son sometidas a estrictos procesos de evaluación del riesgo antes de aprobar y regular su uso, garantizando su seguridad. Evidentemente, el conocimiento científico avanza, las evaluaciones están en constante revisión y se van introduciendo las mejoras que sean necesarias. Pero no por ello debemos poner en duda el uso de todos los aditivos, ya que algunos cumplen una función esencial en el producto.

Más allá de planteamientos binarios, etiquetando los alimentos como buenos o malos, no debemos olvidar que un producto, por sí mismo, no constituye una dieta. Y precisamente esa dieta es el factor determinante en la salud de las personas. La evidencia científica es sólida en este ámbito, y no debemos renunciar a la educación en hábitos saludables de la sociedad, haciéndonos todos corresponsables de nuestra salud a través de nuestras elecciones de consumo.

Y es que la alimentación es una cuestión muy compleja y con muchos matices. Aunque su objetivo principal es la nutrición del cuerpo, no debemos olvidar que también tiene otras funciones importantes, tanto sociales como culturales e incluso emocionales, como en los momentos en que se suelen consumir determinados productos procesados o de indulgencia. Aunque estas variables no deben condicionar el conjunto de nuestra dieta, no podemos ignorarlas sin más, ya que estaríamos ignorando una parte de la realidad que condiciona nuestra alimentación.

Un equilibrio necesario

Por tanto, si queremos implantar estrategias efectivas en la mejora de la salud de la población debemos abordar enfoques complementarios y acompañados, que actúen sobre la demanda de alimentos, fomentando la implantación de dietas y hábitos saludables. Estas estrategias también deben actuar sobre la oferta de productos procesados, mejorando sus características y composición cuando así lo exija la evaluación de riesgo realizada partiendo de una evidencia científica sólida. De este modo, encontraremos el equilibrio necesario para poner la salud en el centro del debate, sin ignorar el papel y la función que tienen los productos procesados en nuestra sociedad, e integrándolos en el concepto de una dieta equilibrada y saludable.

Efectos de los alimentos “ultraprocesados” en la salud: qué sabemos según la evidencia científica

A la par que en Europa y América ha aumentado el consumo de alimentos “ultraprocesados” hasta representar el 25-60% del aporte energético de la dieta, ha crecido también la preocupación por su impacto en la salud. Los estudios disponibles sugieren que el consumo habitual de estos alimentos puede aumentar el riesgo de muerte y enfermedad, pero el grado de certeza de la evidencia es bajo o muy bajo.

En los últimos años, se ha hablado mucho en los medios de comunicación, de forma más o menos rigurosa y matizada, del consumo de los llamados alimentos “ultraprocesados” y sus posibles efectos perjudiciales para la salud. Pero, ¿hasta qué punto son fiables los mensajes que se difunden a través de los medios?, ¿están basados en evidencia científica?, ¿qué grado de certeza o confianza tiene la evidencia científica?

Aunque no existe una definición específica de alimento “ultraprocesado”, entre los sistemas de clasificación de alimentos y bebidas por el grado de procesamiento, el sistema NOVA es el más utilizado para evaluar el efecto del consumo de alimentos “ultraprocesados” sobre la salud.^{1, 2} Este sistema los clasifica como aquellos que se han elaborado predominantemente o completamente con ingredientes industriales, y que contienen pocos o ningún alimento natural.

De acuerdo con la clasificación de NOVA, el consumo de los alimentos “ultraprocesados” ha aumentado notablemente en todo el mundo desde hace unas décadas.² De hecho, en Europa y América representan el 25-60% del aporte energético de la dieta. De 1990 a 2010, el consumo de los alimentos “ultraprocesados”

en la población española se ha triplicado (del 11% al 32% del aporte energético de la dieta).

En la población adulta española, los grupos de alimentos “ultraprocesados” más consumidos fueron la carne y la carne procesada (17%), la bollería y los dulces (14%), las galletas (9%), los productos lácteos (9%), la mermelada y confitería (7%) y las comidas precocinadas (7%).² En otro estudio se observó que la carne procesada (15%), las bebidas azucaradas (15%), los productos lácteos (12%) y las patatas fritas (11%) fueron las principales fuentes de consumo. Mientras que en la población infantil, los dulces y la confitería (32%), los cereales (26%), los productos lácteos (19%), las comidas y salsas preparadas (15%), la carne procesada (5%) y las bebidas azucaradas (4%) fueron los principales alimentos contribuidores.²

Hasta la fecha, se han realizado diversos estudios epidemiológicos; tanto estudios transversales como longitudinales, y algún ensayo clínico. Los estudios sugieren que el consumo de alimentos clasificados como “ultraprocesados” puede aumentar el riesgo de mortalidad por todas las causas, enfermedades cardiovasculares, diabetes, riesgo cardiometabólico y cáncer.^{1, 2}

Efectos del consumo habitual de alimentos ultraprocesados		Nutrimedia
Desenlace	Grado de certeza Confianza en los resultados de la investigación	Resumen de la evaluación Explicación en lenguaje llano de la evaluación de los resultados de la investigación y de la confianza que merecen esos resultados
Mortalidad por cualquier causa	⊕⊕○○ Baja	El consumo de más de cuatro raciones diarias de alimentos ultraprocesados, en comparación con el consumo de menos de dos raciones diarias, podría aumentar el riesgo de mortalidad por cualquier causa
Mortalidad por enfermedad cardiovascular	⊕○○○ Muy baja	Es incierto que el consumo habitual de alimentos ultraprocesados aumente el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular
Mortalidad por cáncer	⊕○○○ Muy baja	Es incierto que el consumo habitual de alimentos ultraprocesados aumente el riesgo de mortalidad por cáncer

Tabla de resumen sobre el grado de certeza de los resultados de la investigación publicada en la evaluación de Nutrimedia sobre los efectos del consumo habitual de alimentos “ultraprocesados”.

En 37 de los 43 estudios identificados en una revisión narrativa reciente mediante una búsqueda sistemática,³ se ha observado que el consumo de alimentos “ultraprocesados” se asoció con un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad, riesgo cardiometabólico (por ejemplo, hipertensión), cáncer, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, síndrome del intestino irritable, depresión, fragilidad y mortalidad por cualquier causa en la población adulta. También se ha observado una asociación entre el consumo de los “ultraprocesados” y el riesgo cardiometabólico y de asma en niños y adolescentes. Además, no se ha observado ninguna asociación entre el consumo de “ultraprocesados” y los resultados beneficiosos para la salud.³

Los resultados de los estudios disponibles en la actualidad indican que todavía no se puede responder con confianza a la pregunta de si los alimentos y bebidas “ultraprocesados” son o no perjudiciales para la salud

En el proyecto Nutrimedia del OCC-UPF y el Centro Cochrane Iberoamericano se ha evaluado el grado de certeza de la evidencia científica disponible, así como la veracidad del mensaje “el consumo habitual de alimentos ‘ultraprocesados’ es perjudicial para la salud”,⁴ con el sistema de referencia internacional GRADE.⁵

Al considerar los estudios de mayor calidad metodológica y más recientes, se ha observado que el consumo de más de cuatro raciones diarias de alimentos “ultraprocesados”, en comparación con un consumo de menos de dos raciones diarias, podría aumentar el riesgo de mortalidad (aproximadamente un 62%). En otras palabras, en una población de 1000 personas, morirían 13 personas menos al consumir menos de dos raciones diarias en comparación con una población de 1000 personas que consumen más de cuatro raciones diarias. En esta evaluación, también se ha observado que es incierto que el consumo habitual de alimentos “ultraprocesados” aumente el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular y de mortalidad por cáncer.

Con estos resultados, es posible que el consumo habitual de alimentos “ultraprocesados” sea perjudicial para la salud. En concreto, su consumo podría aumentar la mortalidad por cualquier causa. No obstante, aquí es importante considerar que el grado de certeza (o confianza) de los resultados de la investigación sobre este tema es bajo. En el caso de la mortalidad por enfermedad cardiovascular y/o por cáncer, es incierto o dudoso que su consumo aumente el riesgo de mortalidad por estas causas. De hecho, el grado de certeza es muy bajo, porque los estudios son observacionales y,

además, los resultados son imprecisos. Estos resultados indican que todavía no se puede responder con confianza a la pregunta de si los alimentos y bebidas “ultraprocesados” son perjudiciales. Por tanto, es probable que futuros estudios modifiquen la confianza en la estimación del efecto y su magnitud.

Estos resultados son consistentes con otros estudios epidemiológicos bien diseñados y ejecutados con características (por ejemplo, país y edad de la población) y métodos (principalmente en la evaluación del consumo de “ultraprocesados”) diferentes,³ así como con otras revisiones sistemáticas recientes y de calidad que han evaluado el efecto de dos alimentos “ultraprocesados” (carne procesada y bebidas azucaradas) en la mortalidad por cualquier causa.^{6, 7}

Con todo esto, es importante destacar que se necesitan más estudios sobre este tema, ya que actualmente son escasos. Por ejemplo, se necesitan más estudios que evalúen el impacto de la matriz alimentaria, la composición nutricional, los ingredientes, los aditivos alimentarios, los materiales de contacto con los alimentos y los contaminantes producidos durante el procesado en la asociación entre el consumo de alimentos “ultraprocesados” y la salud. También se necesitan más estudios que evalúen la comparabilidad entre los estudios sobre este tema (y no únicamente en alimentos “ultraprocesados” específicos).

REFERENCIAS

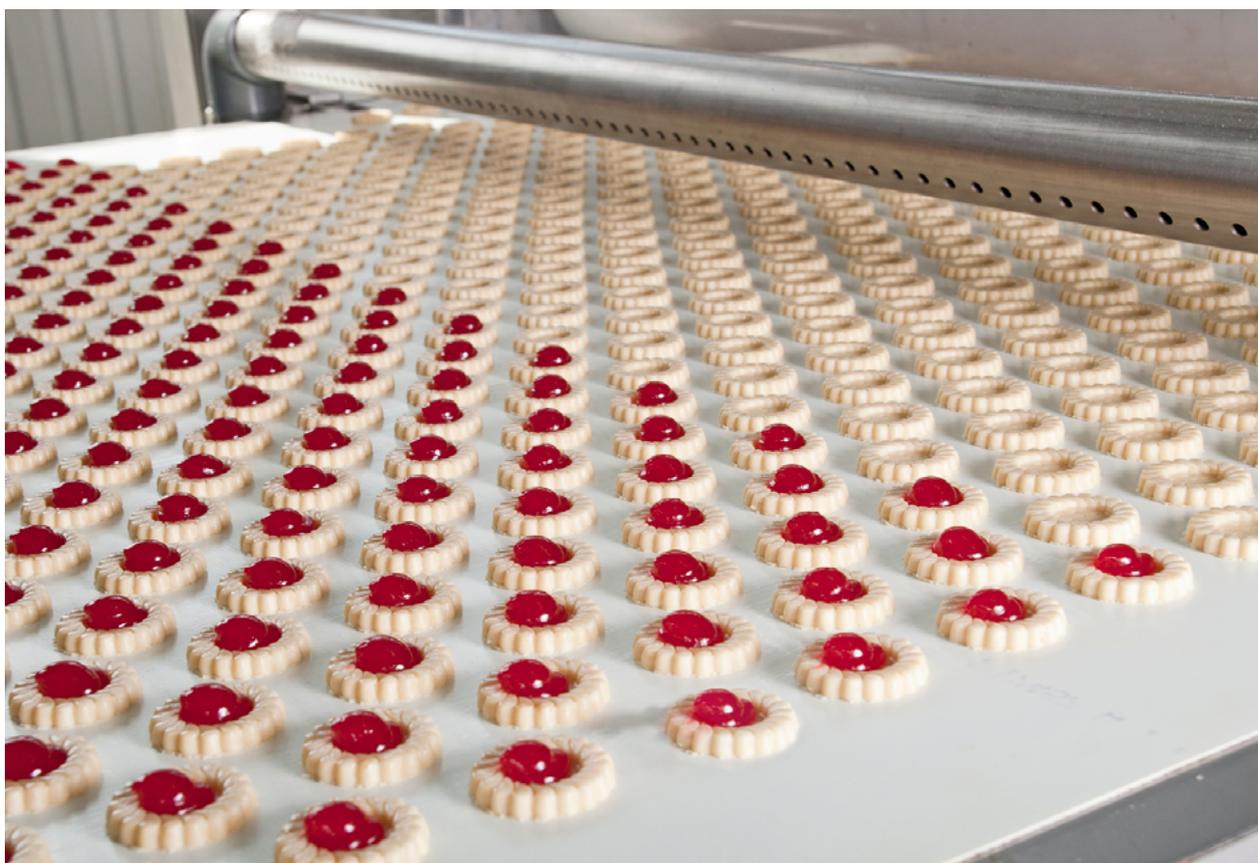
1. Talens Oliag P, Cámara Hurtado M, Daschner A, López García E, Marín Sillué S, Martínez Hernández JA, Morales Navas FJ. Informe del comité científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de los alimentos “ultra-procesados” en la salud de los consumidores. *Revista del comité científico*. 2020;31:49-75. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AE-COSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf
2. Babio N, Casas-Agustench P, Salas-Salvadó J. Alimentos ultraprocesados. Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública. Unidad de Nutrición Humana. Universitat Rovira i Virgili. Reus, junio 2020. Disponible en: http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lilibres/ULTRAPROCESADOS%2021-06.pdf
3. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*. 2020;12(7):1955.
4. Rabassa M, Alonso-Coello P, Casino G. ¿Son los alimentos ultraprocesados perjudiciales para la salud?. Nutrimedia. Barcelona, diciembre 2019. Disponible en: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/-son-los-alimentos-ultraprocesados-perjudiciales-para-la-salud-#.X6Pkm-NKjDj>
5. Rabassa M, Alonso-Coello P, Casino G. Nutrimedia: A novel web-based resource for the general public that evaluates the veracity of nutrition claims using the GRADE approach. *PLoS One*. 2020;15(4):e0232393.
6. Zeraatkar D, Han MA, Guyatt GH, Vernooij RWM, El Dib R, Cheung K, Milio K, Zworth M, Bartoszko JJ, Valli C, Rabassa M, Lee Y, Zajac J, Prokop-Dorner A, Lo C, Bala MM, Alonso-Coello P, Hanna SE, Johnston BC. Red and Processed Meat Consumption and Risk for All-Cause Mortality and Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies. *Ann Intern Med*. 2019;171(10):703-710.
7. Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi AM, Knüppel S, Iqbal K, Bechthold A, Schlesinger S, Boeing H. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr*. 2017;105(6):1462-1473.

SILVIA BAÑARES

Especialista en derecho alimentario

Apectos jurídicos y conceptuales sobre los alimentos transformados y “ultraprocesados”

Aunque el concepto de alimento “ultraprocesado” se va abriendo paso poco a poco en nuestra sociedad, lo cierto es que no existe una categoría jurídica o una definición legal que lo ampare. De momento, la Unión Europea no se ha pronunciado sobre si este tipo de alimentos deberían incluirse en alguna categoría existente o constituir una nueva, que podría ser la de ultratransformados o muy transformados.



Línea de producción de galletas. Foto: Mady70 /Shutterstock.

Debe partirse de la premisa de que no existe una categoría jurídica o una definición legal relativa a los alimentos “ultraprocesados”. Y ello es así no sólo en España, sino también en el ámbito de los estados europeos y de muchos otros países del mundo.

Una reciente consulta realizada el 19 de octubre de 2020 confirma este extremo: de entre todos los países analizados, tan sólo India (con ciertas orientaciones en el ámbito escolar y restauración colectiva) y Austria tienen comunicados gubernamentales informativos sobre esto.¹

Dentro ya del ámbito comunitario, las categorías que guardan cierto paralelismo con los alimentos

Las categorías que guardan cierto paralelismo con los “ultraprocesados” son las de “alimentos no transformados” y “alimentos transformados”

“ultraprocesados” son las de “alimentos no transformados” y “alimentos transformados”. Estas categorías emanan de una norma comunitaria, en concreto del Reglamento UE 852/2004, el cual, por su efecto directo, se aplica de idéntica forma en España.

Así, los alimentos no transformados se definen como aquellos “productos alimenticios que no hayan sido sometidos a una transformación, incluidos los productos que se hayan dividido, partido, seccionado, rebanado, deshuesado, picado, pelado o desollado, triturado, cortado, limpiado, desgrasado, descascari-llado, molido, refrigerado, congelado, ultracongelado o descongelado”, mientras que los alimentos transformados son aquellos “productos alimenticios obtenidos de la transformación de productos sin transformar. Estos productos pueden contener ingredientes que sean necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas”.²

A su vez, se entiende por *transformación* “cualquier acción que altere sustancialmente el producto inicial, incluido el tratamiento térmico, el ahumado, el curado, la maduración, el secado, el marinado, la extracción, la extrusión o una combinación de esos procedimientos”.³

Estas definiciones, aprobadas en el año 2004, fueron a su vez recogidas en un importante reglamento comunitario sobre etiquetado publicado en el 2011 (Reglamento UE nº 1169/2011 del Parlamento europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor) sin que hayan sido alteradas hasta la actualidad. Por ello, lo que comúnmente se suele entender como alimento “ultraprocesado” tendría cabida dentro de la definición legal de alimento transformado.

La denominación correcta de estos alimentos en castellano sería la de “ultratransformados” o “muy transformados”, para mantener así el paralelismo con las traducciones oficiales publicadas por la Unión Europea

Al margen de aspectos legales, lo cierto es que el concepto de alimento “ultraprocesado” se va abriendo paso poco a poco en nuestra sociedad; de hecho, a principios de este 2020 ya se formuló una pregunta en el parlamento de la Unión Europea al respecto. En su respuesta, la Comisión manifestó que en la estrategia “de la granja a la mesa”⁵ se explorarían nuevas vías para mejorar la información facilitada a los consumidores en aspectos como podrían ser los relativos a la información nutricional. Sin embargo, cuando dicha estrategia fue finalmente publicada no se incluyó ninguna referencia a los alimentos “ultraprocesados”.

En ocasiones anteriores (las cuales guardan cierto paralelismo con la situación actual de los alimentos “ultraprocesados”, como, por ejemplo, cuando se diluyó la oportunidad de crear una categoría específica para los alimentos funcionales) la Unión Europea

promovió la adopción de documentos científicos de consenso; y, tras ello, valoró si la normativa existente en aquel entonces podía dar cobijo a esa realidad o si, por el contrario, resultaba evidente la necesidad de crear una nueva categoría legal.

Ello nos lleva a pensar que en el caso de los llamados alimentos “ultraprocesados” la Unión Europea seguiría un proceso similar al descrito y tan sólo tras el consenso científico y la ponderación de la necesidad de su regulación, se determinaría si este tipo de alimentos podrían constituir una categoría diferenciada. Por otra parte, quiero apuntar que, en mi opinión, la denominación correcta de esos alimentos en lengua castellana sería la de “ultratransformados” o “muy transformados”, para mantener así el paralelismo con las traducciones oficiales publicadas hasta la fecha por la Unión Europea.⁶

NOTAS

1. *Diet quality and processed foods*. Disponible en: <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/nutrition/Pages/Diet-quality-and-processed-foods.aspx>

2. Artículo 2.1 del Reglamento UE 852/2004

3. Ídem nota anterior

4. “Regulation (EU) 1169/2011(i) sets out that prepacked foods shall have a mandatory nutrition declaration (...) given on a voluntary basis as long as it is consistent with the requirements of Regulations (EU) No 1169/2011 and (EC) No 1924/2006 (...) Nutri-Score is a voluntary nutritional logo for foods (...) The Commission is not aware that in the EU the NOVA classification has been used for informing consumers about specific characteristics of a food, such as the degree of processing of foods (...) In the Farm to Fork Strategy, to be presented in spring 2020 as part of the European Green Deal, the Commission will explore new ways to improve consumer information on details such as the nutritional value of food”. Disponible en: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2020-000299-ASW_EN.html

5. La estrategia “de la granja a la mesa” se aprobó en la Unión Europea en 2000, tras la crisis provocada por la llamada “enfermedad de las vacas locas”. Desde ese momento, se adoptó a escala comunitaria un enfoque global de la alimentación, en el que la seguridad alimentaria empezaba en el campo y terminaba en el alimento final destinado a los consumidores. Tras la aprobación de la política del *Green Deal* y con la irrupción de la covid-19, esa estrategia ha sido revisada y actualizada a la realidad de nuestros días.

6. La categoría de “processed foods” (similar a la denominación en inglés de ultra-processed foods”) se ha traducido en las versiones oficiales en castellano como “alimentos transformados” en lengua castellana (vid. a título de ejemplo el Reglamento UE 852/2004 ya citado).

BIBLIOGRAFÍA

Informe sobre clasificación de alimentos: El concepto “ultraprocesados”. Fundación Triptolemos. Mayo 2020. Disponible en: <http://www.triptolemos.org/wp-content/uploads/2020/05/Alimentos-Ultraprocesados.pdf>

Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos “ultra-procesados” en la salud de los consumidores. AESAN-2020-003. Informe aprobado por el Comité Científico en su sesión plenaria de 4 de marzo de 2020. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf

Estrategia “de la granja a la mesa” para un sistema alimentario justo, saludable y respetuoso con el medio ambiente. Disponible en: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal/actions-being-taken-eu/farm-fork_es

La imagen que tienen los consumidores de los productos “ultraprocesados”

El término “ultraprocesado” ha sido adoptado por investigadores y especialistas sin demasiadas reticencias a partir de la clasificación NOVA, y ha dado lugar a una abundante literatura científica. Sin embargo, los estudios sobre la imagen que tienen los consumidores de estos productos son escasos y parece necesario establecer campañas de comunicación para ayudar a los ciudadanos a reconocerlos.

“Ultraprocesado” es un término relativamente novedoso que fue acuñado por vez primera en 2009 por el doctor Carlos Monteiro¹ en un comentario invitado dentro de la revista *Public Health Nutrition*. El título de dicho comentario ya anunciaba un importante giro de timón en los enfoques que hasta la fecha se habían dirigido hacia los problemas de salud pública desde el prisma de la alimentación. En lo que sería una traducción libre de su encabezado: *Nutrición y salud. El problema no está tanto en los alimentos, ni en los nutrientes, sino en su procesamiento*,² se establece el germen de lo que, con pocas modificaciones, cristalizó en el sistema NOVA de clasificación de los alimentos en base a su grado de procesamiento que hoy conocemos.³

Con independencia del origen etimológico de la construcción lingüística “ultraprocesado”, es necesario tener en cuenta que el objetivo de realizar esta clasificación no es otro que el de ayudar a establecer políticas de salud pública para trasladar a los consumidores un mensaje lo más claro posible en relación a sus elecciones alimentarias.

Literatura científica sobre “ultraprocesados”

Desde aquel 2009, el volumen de la literatura científica que incluye el término “ultraprocesado” referido a los alimentos es significativo, y alcanza a día de hoy más de 400 resultados (en concreto 424, el 18 de octubre de 2020) en el buscador de la Librería Nacional de Medicina de los Estados Unidos (PubMed). Por tanto, y a pesar de que el término ha sido adoptado sin demasiadas reticencias por los investigadores y especialistas en la materia, y lo manejan sin ningún problema en base a la definición del sistema NOVA, es procedente, e incluso necesario, que nos preguntemos si los consumidores –destinatarios últimos de las posibles políticas de salud pública– lo entienden de forma adecuada.

Lamentablemente hay muy pocos estudios y publicaciones científicas que hayan puesto el foco en esta cuestión. En realidad, solo hay dos, y ambos trabajos están coordinados por la Universidad de la República de Uruguay.

El primero, de 2016, *Consumers’ conceptualization of ultra-processed foods*⁴ consistió en un estudio en línea de 2381 participantes a los que se pidió que explicaran qué entendían por alimentos “ultraprocesados”, y también que enumeraran aquellos alimentos que ellos consideraban dentro de esta categoría. De esta forma, la gran mayoría de los participantes coincidió en dar una explicación que coincidía en la mayor parte de los casos, pero no siempre, con la descrita en la literatura científica.

Parece necesario establecer campañas de comunicación para ayudar a los ciudadanos a distinguir de forma adecuada los productos “ultraprocesados” con el fin de implementar políticas que resalten los potenciales efectos negativos

La segunda, más reciente, de 2020, *The heuristics that guide healthiness perception of ultra-processed foods: a qualitative exploration*⁵ trató de analizar en una población de 152 participantes (mediante la discusión en *focus groups*) aquellas características que presentes en un alimento lo harían más o menos saludable. Al mismo tiempo estudió las opiniones de la muestra para conocer si existía un criterio unánime a la hora de considerar como no saludable cualquier alimento clasificado como “ultraprocesado” y, más en concreto, cuáles eran las razones por las que, en un momento dado, ciertos “ultraprocesados” podrían no ser considerados como insanos o incluso ser considerados como saludables.

Si bien resultó que la ausencia de procesamiento en los alimentos fue una característica asociada a lo saludable, no siempre se clasificaron todos los productos “ultraprocesados” como no saludables. Para juzgar si un producto “ultraprocesado” era saludable o no, los participantes emplearon varias estrategias cognitivas que tendían a confiar en señales simples, como el

diseño de la etiqueta, las declaraciones de nutrientes, la marca, el precio y el país de origen como indicadores.

En ambos estudios los autores enfatizaron en la discusión la necesidad de establecer campañas de comunicación para ayudar a los ciudadanos a distinguir de forma adecuada los productos “ultraprocesados” con el fin de implementar políticas que resalten los potenciales efectos negativos.

En mi opinión, aunque la definición que conocemos de alimento “ultraprocesado” no es exhaustiva y nos puede parecer antes intuitiva que metódica, es un sistema que resuelve de una forma extremadamente sencilla y con una efectividad inusitada un problema que venimos arrastrando durante, al menos y siendo generosos, cuatro décadas. En el terreno de las ciencias biomédicas no tenemos el menor de los problemas para aplicar métodos indirectos e incluso doblemente indirectos para alcanzar con precisión la magnitud o condición de algunas variables (por ejemplo, la composición corporal analizada por bioimpedancia). No veo la razón para no hacer lo mismo para clasificar la idoneidad de un alimento, siempre que el resultado sea suficientemente preciso. Es cierto que el sistema NOVA tiene fallos, pero es uno de los sistemas que menos contradicciones acumula y menos excepciones necesita que se le apliquen.

El problema de la obesidad y de las enfermedades no transmisibles ha alcanzado una magnitud tal que es necesario plantearse la idoneidad de ciertas expresiones como “el fin justifica los medios” o al menos “ciertos medios”. Sin duda, será necesario implementar esfuerzos para que los ciudadanos conozcan la verdadera

definición de “ultraprocesado”. Pero mientras esto no suceda, las razones por las que los consumidores terminan por identificar, con acierto, los “ultraprocesados” deberían ser asumidas como un problema menor. Siempre que, claro está, sean cuales sean esas razones, sirvan para minimizar su presencia en la dieta cotidiana.

Declaración de conflictos de interés. Juan Revenga ha estado contratado y recibido una compensación económica (agosto 2019 a agosto 2020) por la startup tecnológica ElCoCo que ofrece una valoración nutricional de los alimentos a partir de su código de barras. En la actualidad sigue vinculado al proyecto pero sin recibir ningún tipo de compensación.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. *Biografías, Dr. Carlos A. Monteiro*. Disponible en: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2013/07/vienna-conference-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases/biographies/dr-carlos-a-monteiro> (último acceso: 18 octubre, 2020)
2. Monteiro C. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutrition*. 2009;12(5):729-731. doi: 10.1017/S1368980009005291
3. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health]. *World Nutrition*. January-March 2016;7(1-3):28-38
4. Ares G, Vidal L, Allegue G, Giménez A, Bandeira E, Moratorio X, Molina V & Curutchet MR. Consumers' conceptualization of ultra-processed foods. *Appetite*. 2016;105:611-617. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.028> (último acceso 18 octubre, 2020)
5. Machín L, Antúnez L, Curutchet MR & Ares G. The heuristics that guide healthiness perception of ultra-processed foods: a qualitative exploration. *Public Health Nutrition*. 2020;23(16):2932-2940. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1368980020003158> (último acceso: 18 octubre, 2020)

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed.gov

"ultra processed" AND food

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

All (424)
Free Full Text (221)
Review (31)

RESULTS BY YEAR

424 results

Filters applied: from 1990 - 2021. Clear all

1 Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health-Processing or Nutrient Content?

Cite Poti JM, Braga B, Qin B.
Curr Obes Rep. 2017 Dec;6(4):420-431. doi: 10.1007/s13679-017-0285-4.
PMID: 29071481 Free PMC article. Review.

Share

RECENT FINDINGS: Four of five studies found that higher purchases or consumption of **ultra-processed food** was associated with overweight/obesity. ...Recent research provides fairly consistent support for the association of **ultra-processed food** ...

Resultados de la búsqueda de estudios sobre alimentos “ultraprocesados” en la base de datos de la National Library of Medicine a través de PubMed (búsqueda realizada el 18 de octubre de 2020).

DEBATE

Carmen Vidal, Xavier Pera, Montserrat Rabassa, Silvia Bañares, Juan Revenga y Glòria Cugat. Moderador: Gonzalo Casino

Los alimentos “ultraprocesados” en el punto de mira de la comunicación alimentaria

El consumo de alimentos “ultraprocesados” ha aumentado y, a la vez, han proliferado las noticias y mensajes que afirman que son perjudiciales para la salud. Sin embargo, todavía existen muchas lagunas en cuanto a su definición y la base científica de sus efectos para la salud. Un grupo de expertos de los ámbitos académico, legal, científico y de la comunicación, junto con representantes de la industria y la Administración, han debatido sobre los problemas y retos que plantea la información sobre los alimentos “ultraprocesados”.

Percepción negativa del consumidor sobre los alimentos “ultraprocesados”

La percepción negativa de la población sobre los alimentos “ultraprocesados” está relacionada con el aumento del consumo de estos productos y la proliferación de mensajes sobre los riesgos que implica su consumo para la salud; pero la cuestión admite numerosos matices, según los expertos participantes en el debate. Muchos de ellos tienen que ver con la búsqueda de respuestas simples a preguntas y problemas complejos. Como apunta Carmen Vidal, catedrática de Nutrición de la Universidad de Barcelona, en la sociedad actual, por un exceso de información que no siempre está contrastada, tenemos un consumidor confundido y no muy bien educado en temas de alimentación y salud que espera que le digan lo que es bueno y malo.

Carmen Vidal:

“Por un exceso de información no siempre contrastada, tenemos un consumidor confundido y no muy bien educado en temas de alimentación y salud que espera que le digan lo que es bueno y malo”

Esta percepción negativa en la opinión pública trasciende la esfera científica y tiene múltiples raíces y ramificaciones. Para Juan Revenga, dietista-nutricionista y divulgador, las connotaciones negativas asociadas al término “ultraprocesado” tienen sus raíces en el silogismo de asociar todo lo natural con lo saludable, de tal modo que lo artificial y, por tanto, lo “ultraprocesado”, resulta poco saludable. Por su parte, Silvia Bañares, especialista en derecho alimentario, apunta que las connotaciones negativas sobre la calidad nutricional asociadas a los términos “alimento procesado” o “ultraprocesado” podrían tener también una explicación lingüística. En este sentido, sugiere que referirse a los alimentos “ultraprocesados” como ultratransfor-

Silvia Bañares:

“Referirnos a los alimentos ultraprocesados como alimentos transformados podría contribuir a evitar en parte sus connotaciones negativas”

mados o muy transformados podría ayudar a evitar en parte sus connotaciones negativas.

Xavier Pera, responsable de seguridad alimentaria y calidad de AECOC, considera que influyen múltiples factores más allá del contenido de la información de los medios y las redes: apriorismos o convicciones personales, la capacidad para interpretar la información y el poco tiempo disponible para informarse con profundidad. Estos factores, sumados a la cultura de la inmediatez y la pérdida de confianza en los mensajes oficiales, pueden explicar la necesidad creciente del consumidor de simplificar su toma de decisiones, apoyándose en actores externos –ya sea la opinión de un profesional o una aplicación móvil– y aplicando un enfoque binario, e incluso reduccionista, para saber si un alimento es bueno o perjudicial para su salud.

A pesar de que la alimentación es un factor modificable en la prevención de las enfermedades crónicas, la partida del presupuesto familiar de los hogares españoles destinada a la compra de alimentos ha disminuido en los últimos años, como advierte Revenga. La oferta alimentaria ha aumentado y hemos empezado a despreocuparnos por la alimentación para preocuparnos por cuestiones de ocio. Así lo reflejan los datos del Instituto Nacional de Estadística, que muestran que el gasto destinado a la cesta de la compra ha pasado del 52% en 1952 al 14-16% en la actualidad.

La información sensacionalista y el papel de las redes y los ‘influencers’

Las informaciones y opiniones maximalistas, los titulares sensacionalistas que buscan el clic y la simplifi-



De abajo a arriba, Andreu Prados, Silvia Bañares, Xavier Pera, Montserrat Rabassa, Juan Revenga, Carmen Vidal, Glòria Cugat y Gonzalo Casino, en el Campus de Poblenou de la Universitat Pompeu Fabra el día del debate. Foto: Ignacio Adeva.

cación de los mensajes han favorecido el acceso fácil a la información alimentaria. Esta tendencia se nutre de un aumento de la información contradictoria entre los diferentes actores implicados en la cadena alimentaria y en la pérdida creciente de confianza de la sociedad en los mensajes oficiales. Como resultado, la población busca sus propios referentes para informarse en temas alimentarios, priorizando como criterios de elección que hablen su mismo idioma y estén libres de conflictos de intereses aparentes. Según Glòria Cugat, el aumento de las enfermedades crónicas ha hecho que la población se preocupe por su alimentación y busque respuestas sencillas sin cuestionarse los mensajes que le llegan.

Los profesionales mediáticos o *influencers*, que son parte activa en el debate de los alimentos “ultraprocesados”, en particular en las redes sociales, pue-

Juan Revenga:

“Los *influencers* también pueden tener aspectos positivos, al llegar a un segmento de la población joven difícil de alcanzar por otros canales e influir para que tome más conciencia de su alimentación”

den tener un efecto amplificador de la confusión. Esto se explica porque algunos profesionales con impacto mediático priorizan su visibilidad frente a convertirse en fuentes de información fiables en temas de alimentación y salud. Según Xavier Pera, crear sentido de pertenencia, tener un discurso radical y atacar a la gran industria alimentaria son algunos de los factores que pueden explicar el éxito viral en internet de determinados profesionales mediáticos.

Por otro lado, el tono general negativo de la conversación en las redes sociales facilita la inmediata propagación de información con una calidad que no siempre se puede contrastar. Sin embargo, Revenga remarca que los *influencers* en nutrición también pueden tener aspectos positivos. En ocasiones, un profesional con mucha visibilidad en las redes sociales puede llegar a un segmento de la población joven difícil de alcanzar por otros canales e influir para que tome más conciencia de su alimentación.

Evidencias científicas de los efectos de los “ultraprocesados” sobre la salud

A pesar de la mala fama que los alimentos “ultraprocesados” tienen en la opinión pública, la evidencia científica disponible no es tan sólida como para determinar con confianza si son perjudiciales para la salud. Esto se

debe a que el grado de certeza de los hallazgos de los estudios sobre los efectos de los “ultraprocesados” en la salud –derivado mayoritariamente de estudios observacionales– es bajo. Carmen Vidal añade que los sistemas de clasificación de los alimentos “ultraprocesados” en los que se basan los estudios epidemiológicos para observar la relación entre la exposición a estos alimentos y los efectos en la salud, en general se han aplicado a datos de encuestas de consumo alimentario que no se habían diseñado específicamente para diferenciar los alimentos en función del grado de procesado, por lo que pueden aparecer errores y contradicciones a la hora de categorizar los alimentos “ultraprocesados”. Con esta incertidumbre, puede ser cuestionable realizar recomendaciones a la población, y parece necesario hacer más y mejores estudios sobre el efecto de los “ultraprocesados” en la salud.

Montserrat Rabassa, investigadora del Instituto de Investigación Biomédica Sant Pau, defiende también la importancia de mejorar la metodología de los estudios sobre el efecto de los alimentos “ultraprocesados” en la salud. Para poder responder con un mayor nivel de certeza a la pregunta de si los “ultraprocesados” son perjudiciales para la salud, hace falta desarrollar unos buenos protocolos metodológicos, estandarizar los métodos de estimación de la ingesta alimentaria y tener en cuenta aquellos factores que pueden alterar el resultado del estudio.

Glòria Cugat:

“El aumento de las enfermedades crónicas ha hecho que la población se preocupe por su alimentación y busque respuestas sencillas sin cuestionarse los mensajes que le llegan”

Consenso científico y marco regulador de la definición de alimentos “ultraprocesados”

El debate en torno a los alimentos “ultraprocesados” por parte de los científicos y la sociedad se ha centrado en su conveniencia de consumo en la dieta. La primera definición de “ultraprocesados” elaborada por Carlos Monteiro en 2009 y sus posteriores modificaciones se han basado en objetivos de investigación en el contexto de estudios epidemiológicos. Sin embargo, en la Unión Europea aún no existe una definición operativa consensuada ni una definición legal de lo que son los alimentos “ultraprocesados”. Disponer de una definición científica de alimentos “ultraprocesados” simple y consensuada serviría como punto de partida para establecer un marco normativo que permita estandarizar los criterios de esta clasificación. Y a partir de aquí poder definir políticas públicas de publicidad e im-

puestos y plantear los estudios de sus efectos para la salud. Sin embargo, para llegar a esta definición antes hay que superar algunas limitaciones. Así, por ejemplo, Carmen Vidal explica que delimitar las fronteras en cuanto a cantidad y tipo de nutrientes o aditivos que se incluyen para saber cuando el alimento se puede considerar o no “ultraprocesado” es difícil de establecer a través de pruebas científicas.

Xavier Pera:

“Crear sentido de pertenencia, tener un discurso radical y atacar a la industria alimentaria son algunos de los factores que pueden explicar el éxito en internet de algunos profesionales mediáticos”

Más allá del origen de su definición y de la falta de un consenso científico, Silvia Bañares apunta que la presencia de los alimentos “ultraprocesados” en la cesta de la compra parece ser la otra cara de la moneda de la llegada de los mensajes de la industria alimentaria relacionados con lo natural (del inglés *green claims*) y las etiquetas “sin” (del inglés *clean labels*). La producción sostenible de los alimentos y su impacto medioambiental es una de las áreas principales de desarrollo de la industria. En este escenario y para dar respuesta a lo que demanda el consumidor, Xavier Pera comparte que la industria alimentaria está en un proceso de adaptación de su actividad y productos, en respuesta a los retos globales que afrontamos, y de mejora de la comunicación a través de un etiquetado voluntario más honesto y transparente. Sin embargo, Juan Revenga señala que los mensajes relacionados con los efectos medioambientales que tienen los alimentos no necesariamente garantizan que su perfil nutricional sea saludable.

Retos y herramientas para avanzar hacia una información alimentaria de más calidad

La información sobre alimentación, y en particular sobre los alimentos “ultraprocesados”, admite una escala de grises a la que el consumidor actual no está acostumbrado. Hemos pasado de que el consumidor sea el responsable de sus elecciones alimentarias a utilizar estrategias agresivas de mercadotecnia y comunicación basadas en culpabilizar a los alimentos. Mientras que parece ser que los mensajes negativos para lograr una alimentación saludable calan más, la alternativa de usar los mensajes en positivo no funciona y parecen innecesarios porque todo el mundo los conoce. Carmen Vidal sugiere que personalizar los mensajes en alimentación parece ser más apropiado para tener una mejor salud a largo plazo. Para ello, es necesario que se valora-

se más la figura del dietista-nutricionista y conseguir que tenga su espacio dentro de la sanidad pública.

Silvia Bañares defiende que en lugar de que la responsabilidad recaiga sobre los alimentos, se debería priorizar el empoderamiento y el espíritu crítico del consumidor, empezando por la escuela y la familia. Para ello, en lugar de decirle al consumidor lo que tiene que hacer para alimentarse de forma saludable, sería mejor enseñarle a desarrollar su propio criterio. De esta forma, el propio consumidor podría autogestionar los mensajes que recibe para tomar decisiones informadas en salud, de forma que la responsabilidad no recaiga exclusivamente en la Administración y en la industria alimentaria. En consecuencia, la educación y el pensamiento crítico del consumidor parece ser el

Montserrat Rabassa:

“Para poder saber con un mayor nivel de certeza el efecto de los ‘ultraprocesados’ en la salud, hacen falta buenos protocolos metodológicos y estandarizar los métodos de estimación de la ingesta”

camino hacia una información alimentaria más responsable, subraya Montserrat Rabassa.

Las aplicaciones móviles que escanean los códigos de barras de productos para conocer su perfil nutricional podrían ser parte de la solución si se usan bien. A pesar de que estas aplicaciones pueden ayudar al consumidor a tomar decisiones informadas y mejorar sus hábitos alimentarios, lo ideal sería que no hubiese la necesidad de usarlas. Juan Revenga matiza que lo ideal es que el consumidor nunca o casi nunca tenga que recurrir a estas aplicaciones móviles, ya que tiene a su disposición la información necesaria para saber elegir los alimentos que va a consumir. Tal como reza el viejo proverbio: mejor que dar pescado es enseñar a pescar. Algunas de las limitaciones que tienen estas aplicaciones son la falta de transparencia en sus criterios, el foco en los aditivos que puede potenciar la quimiofobia y el riesgo de hacer vago al consumidor si solo se limitan a decir si un alimento es bueno o malo sin dar más información.

La contratación por parte de la industria alimentaria de expertos en marketing y comunicación que sepan trasladar al consumidor la información que le interesa hablando su mismo lenguaje puede servir para avanzar hacia una información alimentaria veraz y fiable, defiende Juan Revenga. Además, la industria debería contribuir a crear un perfil de consumidor más consciente y no limitarse a reafirmar con sus acciones las creencias erróneas que el consumidor tiene.

Finalmente, Xavier Pera explica que la industria alimentaria se enfrenta al reto de volver a comunicar

el valor que aportan a la sociedad los procesos tecnológicos y transformar su forma de comunicarse para recuperar la falta creciente de confianza del consumidor en ella. Y Carmen Vidal añade que hace falta conectar científicos, empresas y administraciones para generar o regenerar la confianza del consumidor.

MENSAJES CLAVE

- > La información alimentaria debe ser clara, veraz, transparente y basada en evidencias científicas. La Administración, la industria alimentaria, los científicos, las instituciones académicas y la sociedad en general deberían apostar por la calidad informativa como herramienta para hacer frente a los problemas de la alimentación actual.
- > La naturaleza compleja de la información alimentaria hace que su abordaje no se pueda limitar a soluciones sencillas. La educación del consumidor para desarrollar el sentido crítico ante la información parece ser el mejor antídoto para luchar frente a la desinformación alimentaria.
- > Las pruebas científicas disponibles actualmente sobre el impacto negativo de los alimentos “ultraprocesados” sobre la salud son de baja calidad.
- > Asustar a la sociedad en temas alimentarios y clasificar a los alimentos en buenos o malos no parece ser la mejor estrategia para conseguir la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Un consumidor más formado e informado junto con la buena voluntad de la industria alimentaria de desarrollar buenos alimentos y comunicarlo bien puede ser un tándem ganador en el camino hacia una alimentación más saludable.
- > Consensuar una definición científica de alimentos “ultraprocesados”, personalizar los mensajes y ayudar al consumidor a tomar conciencia de la importancia de tener unos mejores hábitos alimentarios puede contribuir a tejer una red de mensajes sobre alimentación y salud honestos, transparentes y que no generen escepticismo.
- > En los últimos años se ha producido una desconfianza creciente en los mensajes oficiales. La industria alimentaria, la Administración y los científicos se enfrentan al reto de dirigirse al consumidor utilizando su mismo lenguaje para ganarse su atención y su confianza.

Puede consultar todos los números
de la serie *Alimentación y Comunicación* [aquí](#)