

## NOTA DE PRENSA

# El consumo habitual de más de cuatro raciones diarias de ultraprocesados podría ser perjudicial para la salud

- El grado de certeza de los estudios actuales es bajo, por lo que es probable que nuevos estudios ofrezcan resultados sustancialmente diferentes
- El consumo de estos alimentos ha crecido en las últimas décadas y ya representa el 25-60% del aporte energético de la dieta en Europa y América

**Barcelona, 5 de marzo de 2020.** – La evaluación sobre los alimentos ultraprocesados realizada por [Nutrimedia](#), un proyecto del [Observatorio de Comunicación Científica](#) de la Universidad Pompeu Fabra y el [Centro Cochrane Iberoamericano](#), concluye que es posible que el consumo habitual de alimentos ultraprocesados sea perjudicial para la salud. En concreto, el consumo habitual de más de cuatro raciones de ultraprocesados diarias, en comparación con el consumo de menos de dos raciones diarias, podría aumentar el riesgo de mortalidad por cualquier causa.

El grado de certeza de los resultados de la investigación actualmente disponible es bajo, lo que significa que todavía no se puede responder con confianza a la pregunta de si los ultraprocesados son o no perjudiciales. Si en el futuro se realizaran nuevos estudios de mayor calidad es probable que sus resultados sean sustancialmente diferentes. Los llamados alimentos ultraprocesados, aquellos que han sido producidos industrialmente y que contienen un elevado número de ingredientes y pocos o ningún alimento natural, tienen un protagonismo destacado en la dieta de muchos países. La variedad y asequibilidad de estos productos, así como su consumo, han aumentado notablemente en todo el mundo desde hace unas décadas. En Europa y América representan el 25-60% del aporte energético de la dieta.

En los últimos años, han proliferado las noticias que afirman que son perjudiciales para la salud y los señalan como responsables de algunas enfermedades crónicas, desde la obesidad y la diabetes tipo 2 a ciertos tipos de cáncer. A esto se añaden infinidad de opiniones y recomendaciones de expertos e influencers que invitan a reducir o abandonar su consumo.

Sin embargo, el mensaje de que el consumo habitual de alimentos ultraprocesados es perjudicial para la salud se difunde de forma más o menos rigurosa y matizada en los medios y las redes sociales. La evaluación de Nutrimedia pretende aclarar qué base científica tiene el mensaje de que los ultraprocesados son perjudiciales para la salud y hasta qué punto es cierto.

### **Mayor riesgo de mortalidad por cualquier causa**

Los resultados de los estudios observacionales disponibles indican que el consumo habitual de alimentos ultraprocesados (más de cuatro raciones diarias) se asocia con un mayor riesgo de mortalidad por cualquier causa; además, por cada ración diaria adicional el riesgo aumenta un 18%. Otros estudios observacionales han asociado el consumo de ultraprocesados con enfermedades cardiovasculares, cáncer, síndrome metabólico, obesidad, diabetes tipo 2 y depresión.

Estos resultados son consistentes con los de dos revisiones sistemáticas recientes que han evaluado el efecto de dos alimentos ultraprocesados (carne procesada y bebidas azucaradas) en la mortalidad por cualquier causa, según la evaluación de Nutrimedia.

Sin embargo, el grado de certeza de los resultados de la investigación sobre el efecto del consumo de ultraprocesados en la mortalidad por cualquier causa es bajo, debido a que los estudios realizados son de tipo observacional. En el caso de la mortalidad cardiovascular o por cáncer, el grado de certeza es muy bajo, porque los estudios son observacionales y, además, los resultados son imprecisos. Hacen falta, por tanto, más y mejores estudios para conocer la influencia de los ultraprocesados en la salud.

**Evaluación:** <http://ow.ly/mVyK50FFAWJ> | **Informe técnico completo:** <http://ow.ly/iGcz50FFAVn>

**Nutrimedia** ([www.upf.edu/web/nutrimedia](http://www.upf.edu/web/nutrimedia)) es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el Centro Cochrane Iberoamérica (CCLb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCLb es uno de los 14 centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

**Núria Pérez Pérez** [nuriap.perez@upf.edu](mailto:nuriap.perez@upf.edu) | Tel. 34 935 422 189 / 935 422 921