



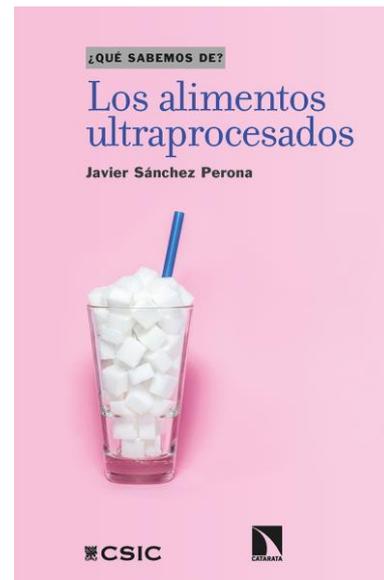
## Javier Sánchez Perona: “Los alimentos ultraprocesados se diseñan para ser muy apetitosos y fáciles de consumir”

- El investigador del CSIC en el Instituto de la Grasa firma el último volumen de la colección ¿Qué sabemos de? (CSIC-Catarata)
- El autor analiza la composición, el consumo y los efectos de estos productos en la salud de adultos y niños

Madrid, 31 de marzo de 2022. Bollería, pizzas industriales, refrescos, salsas y patatas fritas con aromas y sabores de lo más exótico llenan las estanterías de cualquier supermercado. Tanto es así que ya ocupan más espacio que alimentos frescos como frutas, verduras, carne o pescado. En el último medio siglo hemos visto un **crecimiento explosivo en la fabricación y el consumo de alimentos ultraprocesados**, pero estos productos que parecen llamarnos a gritos desde los lineales de las tiendas alimentación pueden tener consecuencias negativas para nuestra salud si abusamos de su consumo.

¿Cuál es la evidencia científica al respecto? ¿Qué tienen esas galletas o esas salchichas que no podemos parar de comerlos? **Javier Sánchez Perona**, investigador del CSIC en el **Instituto de la Grasa**, responde a estas cuestiones en el libro [Los alimentos ultraprocesados](#). El último título de la colección

¿Qué sabemos de? (CSIC-Catarata) explica la composición de estos productos, cómo llegaron a nuestra mesa, **qué relación tienen con las altas tasas de sobrepeso y obesidad de la población adulta e infantil** y qué medidas públicas e individuales se pueden adoptar para reducir su consumo.



### Azúcar, sal y grasas, una combinación explosiva

Si pensamos en una palmera de chocolate y en una tostada de aceite y tomate, no habrá duda en señalar a la primera como alimento ultraprocesado. Sin embargo, a veces las diferencias no son tan claras, por lo que no siempre es fácil asignar a un producto esta denominación. “De forma general, **los alimentos ultraprocesados son formulaciones elaboradas a partir de sustancias derivadas de alimentos y aditivos**, en los que no se pueden identificar otros alimentos en su forma original y que **son ricos en grasas, sal y azúcar**, además de tener poca



fibra dietética, proteínas, vitaminas y minerales”, explica Sánchez Perona. La presencia en los ingredientes de aditivos como glutamato u otros compuestos como espesantes o aglutinantes que no suelen estar en las cocinas de nuestras casas es otro indicativo de que estamos ante un alimento ultraprocesado.

El desarrollo de la industria alimentaria, las mejoras en la conservación, la seguridad y las características organolépticas (sabor, textura, etc.) de los productos alimenticios y el abaratamiento de su precio han disparado la presencia de los ultraprocesados en los mercados, y, por tanto, su consumo. Si atendemos a las cifras, **“Estados Unidos se lleva la palma. El 57,9% de la energía diaria consumida en este país se debe a ultraprocesados**, pero en Europa también tenemos lo nuestro. Un estudio mostró que **los ciudadanos de Reino Unido, Alemania, Irlanda y Bélgica consumen casi la mitad de sus calorías diarias en forma de ultraprocesados**”, señala el investigador del CSIC. En España, “un estudio sobre la evolución del consumo de procesados de 1990 a 2010 concluye que el porcentaje de alimentos ultraprocesados en todas las compras de alimentos casi se triplicó, pasando del 11% al 31,7%. Los productos ultraprocesados más adquiridos fueron los de panadería, los cereales para el desayuno, los *snacks* dulces, las bebidas lácteas, los panes industriales y los refrescos”, añade.

## Baratos y fáciles de comprar

Los alimentos ultraprocesados se basan en elaboraciones complejas que utilizan muchos ingredientes y se producen en fábricas con importantes medidas de seguridad alimentaria. Esto podría llevar a pensar que su coste debería ser elevado, pero lo cierto es que el precio de un paquete de galletas es de poco más de un euro, mientras una bandeja de fresas frescas puede costar cinco veces más. Según el autor, esta diferencia se debe, entre otros factores, a que **“los alimentos ultraprocesados están fabricados con ingredientes de baja calidad** –grasas y azúcar– procedentes de países en vías de desarrollo con sueldos bajos, lo que facilita que el producto sea extremadamente barato”. También **tienen una alta rentabilidad para el productor**. “El pescado no es barato, pero los palitos de pescado pueden contener solo un 50% de pescado; el resto es un recubrimiento muy económico. La empresa vende el rebozado casi al precio del pescado. Otro ejemplo son los zumos de frutas industriales, que suelen contener solo una pequeña parte de zumo real y el resto es agua y azúcar”, agrega.

Además del precio, el propio gesto de comprar y consumir ultraprocesados es mucho más simple: **no requieren transformación, solo abrir y consumir o, como mucho, calentar**. “En la época en la que vivimos, con un alto grado de estrés, estos alimentos ofrecen una alternativa sencilla, que no requiere previsión, se puede conservar durante mucho tiempo en casa y no precisa habilidades culinarias”, observa Sánchez Perona.

Y a todo esto se le añade una cascada de llamativos colores y mensajes que llenan los envases de estos alimentos. El autor aporta un dato sorprendente: “se ha estimado que **el 50% del presupuesto de muchos de estos alimentos se destina al envasado, el 40% al marketing y solo el 10% a los ingredientes**”.

## ¿Por qué nos atraen tanto?



Como expone Sánchez Perona, los ultraprocesados apelan a nuestros instintos más primarios: “nuestro organismo dispone de un sistema de recompensas, a través de neurotransmisores y hormonas. Cuando se produce un estímulo que debe resultarnos agradable, el cerebro libera sustancias que nos causan placer (endorfinas) o deseo (dopamina). A veces aparecen respuestas exageradas de recompensa ante ciertos estímulos. Es lo que el zoólogo **Nikolaas Tinbergen** llamó **estímulos supernormales** que afectan sobre todo a nuestros instintos más primarios, como la alimentación”.

Pero, ¿por qué comenzamos a salivar cuando vemos la imagen de una pizza en una caja o la foto de un bollo de chocolate? “La respuesta que **muchas personas generamos ante ultraprocesados es un ejemplo de estimulación supernormal**. Estos alimentos están diseñados para resultar más atractivos que los poco procesados y provocan una respuesta emocional mucho mayor, que facilita el desarrollo de conductas adictivas”, explica.

## Investigación en ultraprocesados

Aunque no existe un consenso científico completo, el **sistema de clasificación NOVA** desarrollado por el investigador brasileño **Carlos Augusto Monteiro** es el más utilizado en los estudios científicos sobre el efecto de los alimentos ultraprocesados. “En los años 80 Monteiro observó que las guías alimentarias más relevantes no incluían alimentos industriales, sino que estaban basadas en alimentos poco o nada procesados, como si se cocinara igual que a mediados del siglo XX”, comenta el científico del Instituto de la Grasa. “Por eso se creó un nuevo sistema de clasificación de alimentos teniendo en cuenta su grado de procesamiento, que ha ido evolucionando para ser lo más preciso posible”.

A partir de esta clasificación, se han puesto en marcha numerosos trabajos con población adulta e infantil. Aunque la mayoría son observacionales, “hay datos suficientes que indican **que el consumo de alimentos ultraprocesados se asocia con una mayor presencia de enfermedades como la obesidad, la diabetes o patologías cardiovasculares**”, indica Sánchez Perona.

Para paliar de alguna forma esa ‘llamada’ a la ingesta de alimentos ultraprocesados, el texto menciona algunas de las medidas adoptadas por instituciones públicas, desde **impuestos a las bebidas azucaradas**, como ocurre en países de Latinoamérica, hasta un **etiquetado frontal** que ayude a los consumidores a decidir de manera informada sobre los alimentos que compran. Un ejemplo de ello son los sistemas de etiquetado basados en colores, como el modelo tipo “semáforo”. Se emplea en Reino Unido y Ecuador y utiliza el verde para indicar contenido beneficioso, el ámbar para contenido más o menos dañino y el rojo para sustancias directamente perjudiciales. **Nutri-Score**, desarrollado en Francia, es otro de estos sistemas; además de colores, utiliza letras para indicar si los alimentos son más o menos saludables.

El investigador del CSIC también analiza algunas de las aplicaciones surgidas recientemente para escanear etiquetas y ayudar al consumidor a tomar decisiones más saludables al hacer la compra. En todo caso, “no está claro qué sistema es el idóneo para incorporarse en los envases ni cuál es el más útil para identificar los alimentos ultraprocesados. Es paradójico,



pero a pesar de vivir en la era de la información la ciudadanía, sobre todo las personas más jóvenes, se consideran desinformadas en este ámbito”, concluye.

**Los alimentos ultraprocesados** es el número 132 de la colección de divulgación ‘¿Qué sabemos de?’ (CSIC-Catarata). El libro puede adquirirse tanto en librerías como en las páginas web de Editorial CSIC y Los Libros de la Catarata. Para solicitar entrevistas con el autor o más información, contactar con: [g.prensa@csic.es](mailto:g.prensa@csic.es) (91 568 14 77).

## Sobre el autor

**Javier Sánchez Perona** es licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad del País Vasco y doctor en Química por la Universidad de Sevilla. Como científico titular del CSIC, trabaja en los efectos de los aceites de la dieta en la salud humana y, como profesor asociado de la Universidad Pablo de Olavide, imparte docencia en el Grado de Nutrición Humana y Dietética. Es un apasionado de la comunicación científica y participa en numerosos eventos de divulgación. Su blog es [www.malnutridos.com](http://www.malnutridos.com) y se le puede encontrar en redes sociales como @malnutridos.

**CSIC Cultura Científica**