

# Societat

Alimentació i salut

## Una dieta rica en ultraprocessats augmenta el risc de patir depressió

Ho assegura la revisió científica més gran que s'ha dut a terme en aquesta matèria

JOSEP FITA  
Barcelona

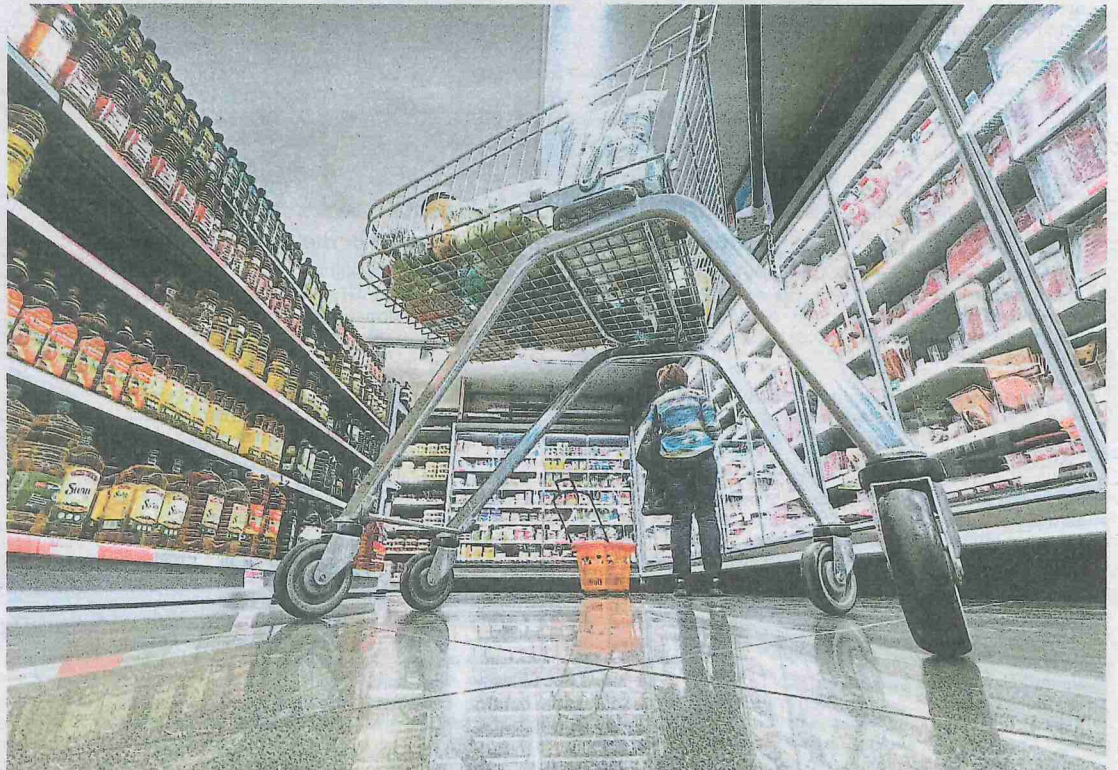
Que la dieta rica en aliments ultraprocessats no és gaire saludable ja ho havien anat apuntant els últims temps diversos estudis. Però ara, un grup d'investigadors han fet una revisió de 45 metaanàlisis agrupades diferents de 14 articles que associaven els aliments ultraprocessats amb resultats adversos per a la salut i han arribat a la conclusió que una dieta rica en aquesta mena d'aliments s'associa amb un major risc de 32 resultats perjudicials per a la salut, com ara càncer, afeccions cardíques i pulmonars greus, trastorns de salut mental i mort prematura. La revisió, publicada a la revista *BMJ* i que inclou (agrupant tots els estudis) gairebé 10 milions de participants –es converteix en la més gran que s'ha fet mai en aquesta matèria– destaca entre altres aspectes que aquest tipus de dieta augmenta fins a un 22% el risc de patir depressió.

Els aliments ultraprocessats, com ara refrigeris endolcits o salsats, refrescos, fideus instantanis, productes carnis, pizzes i plats de pasta preparats prèviament, galetes i productes de confiteria, s'elaboren mitjançant l'acoblament de substàncies alimentàries, majoritàriament ingredients bàsics, i additius cosmètics (aromes, colorants i emulsionants) gràcies a processos industrials. Aquesta mena de menjar sol tenir un alt contingut de sucre, greix i sal, i és baix en vitamines, proteïnes i fibra.

Tot i això, pot representar fins al 58% de la ingesta energètica diària total en alguns països rics com ara els Estats Units –Espanya està per sobre del 20%– i ha augmentat ràpidament en països de diversos nivells de desenvolupament econòmic, però especialment en moltes nacions densament poblades d'ingressos baixos i mitjans.

Els investigadors –experts de diverses institucions líders, com l'Escola de Salut Pública Bloomberg de la Universitat Johns Hopkins dels EUA o la Sorbona de França– van qualificar l'evidència com a convincent, altament suggeridora, suggeridora, feble o sense evidència. També van avaluar la qualitat de l'evidència com a alta, moderada, baixa o molt baixa.

En general, els resultats mostren que una exposició més gran a aquests aliments s'associa consistentment amb un risc més



Els aliments ultraprocessats solen tenir un alt contingut de sucre, greix i sal i haurien d'entrar poc al carretó d'anar a comprar

important de 32 resultats adversos per a la salut.

Una evidència convincent va demostrar que una ingesta d'aliments ultraprocessats més gran s'associava amb un 50% més de risc de mort relacionada amb malalties cardiovasculars; entre un 48% i un 53% de patir ansietat i trastorns mentals comuns; i un

“Aquest estudi és molt potent i reafirma que un consum excessiu d'ultraprocessats augmenta el risc de certes patologies”, explica Elena Roura, directora científica de la Fundació Alicia. “L'evidència és molt clara, una cosa que hem estat dient nutricionistes, dietistes i altres especialistes de la salut, i per això n'hem de

ser molt conscients”, afegeix.

Una opinió semblant esgrimeix Juan Revenga, dietista-nutricionista. “Es plou sobre mullat. Ja ho sabem, i ara en tenim una prova més contundent, malgrat que cal tenir en compte que és un estudi observacional, en què no es pot establir una causa-efecte”. Aquest aspecte també el subratlla

Joana Guarch, psicòloga clínica de l'hospital Clínic, que remarca, no obstant, que això no vol dir “que la metodologia que s'ha emprat sigui incorrecta”.

Crida l'atenció l'augment de risc (un 22%) de patir depressió si se segueix una dieta rica en aquest tipus de productes. Per Roura, “no és tan clara la relació” en aquest apartat concret. Explica que quan estem deprimits o ansiosos recorrem a aliments ultraprocessats perquè, a curt termini, com que són rics en sucre, et donen plaer i generen serotonina. “Al final, no saps si estàs deprimida perquè menges malament, o menges malament perquè estàs deprimida”. De la mateixa manera ho veu Guarch. “El risc és en aquest tipus d'alimentació, o és el fet de patir una depressió que augmenta el risc que consumeixis aliments ultraprocessats?”, es pregunta.

Una cosa diferent és la microbiota, apunta Roura. “Se sap cada vegada més sobre la relació que hi ha entre el cervell i la microbiota: com tu l'alimentes té un impacte en les teves emocions i benestar”, conclou.

**En països rics com ara els Estats Units, representen fins a un 58% de la ingesta energètica diària total**

12% de diabetis tipus 2.

Evidència altament suggeridora també va indicar que un consum més important d'aquests productes es vincula amb un 21% més de risc de mort per qualsevol causa; entre un 40% i un 66% de mort relacionada amb malalties cardíques, obesitat, diabetis tipus 2 i problemes de son; i un 22% més de risc de depressió.

**Reduir l'exposició a aquests productes**

■ Els aliments ultraprocessats perjudiquen la salut i escurcen la vida, afirmen els investigadors en un editorial vinculat a l'article. Per això, plantegen etiquetes als envasos, restringir la publicitat i prohibir les vendes en escoles i hospitals o a prop d'ells, i mesures fiscals i d'un altre tipus que facin que els aliments no processats o mínimament processats i els menjars acabats de preparar siguin tan accessibles,

disponibles i més barats que els ultraprocessats. “Recomanem una investigació mecanicista urgent i el desenvolupament i avaluació d'estratègies integrals de salut pública i poblacionals, incloent-hi marcs de polítiques governamentals i pautes dietètiques destinades a abordar i reduir l'exposició dietètica a aliments ultraprocessats per millorar la salut humana”, esgrimeixen els investigadors.