

Menjar aliments ultraprocessats s'associa amb una mortalitat més alta

ELSA VELASCO Barcelona

Consumir una quantitat elevada d'aliments ultraprocessats s'associa amb un risc més alt de mortalitat, segons una investigació liderada des de la Universitat de París XIII, a França. En concret, per cada 10% més de productes d'aquest tipus que inclou la dieta, el risc de mortalitat augmenta un 14%. Els resultats han estat publicats aquesta setmana a la revista *JAMA Internal Medicine*.

Els aliments ultraprocessats són els que es produeixen en l'àmbit industrial i contenen una gran varietat d'ingredients de diferents orígens. Per exemple, les begudes ensucrades, la brioixeria, els dolços,

els productes per picar entre hores o el menjar instantani o precuinat. Solen ser rics en sucre, sal, carbohidrats refinats, greixos saturats i additius. Segons els autors de l'estudi, des dels anys noranta el consum d'aquests aliments s'ha duplicat.

Els investigadors han analitzat dades de més de 44.000 persones –un 73% de dones–, totes de més de 45 anys, que van participar en un gran estudi sobre nutrició a França. Els voluntaris van omplir qüestionaris periòdics sobre la seva dieta i altres factors, com l'activitat física, hàbits de salut o nivell econòmic.

La informació va revelar que en la mostra de persones que es van apuntar a l'estudi els aliments ul-

traprocessats constituïen un 14% del pes total d'aliments que consumien cada dia. Per l'alta densitat calòrica d'aquests productes, aquesta xifra equival a un 29% de la ingesta total d'energia diària.

Els científics van fer un seguiment de tots els participants durant set anys, entre el 2009 i el 2017, i van comprovar quants van morir en aquest període a partir de dades del registre nacional francès. Dels més de 44.000 voluntaris, en van morir 602, per diverses causes, entre les quals càncers (219 morts) i malalties cardiovasculars (34 morts).

Després de descartar altres possibles factors de risc, com la falta d'activitat física, l'índex de massa

corporal o el consum d'alcohol o tabac, una anàlisi estadística va revelar que les persones que menjaven més aliments ultraprocessats tenien una mortalitat més alta.

Malgrat que encara s'ha de demostrar, els investigadors especulen si la composició dels productes ultraprocessats podria augmentar el risc de mortalitat a través de múltiples mecanismes. Estudis anteriors han relacionat un elevat consum de sal o sucre, abundants en aquests aliments, amb malalties cardiovasculars. El seu baix contingut en fibra, que té un efecte protector i redueix la mortalitat, també hi podria contribuir.

Igualment, els contaminants generats en la producció industrial, els additius i algunes substàncies dels envasos de plàstic, que es podrien transferir al menjar, s'han relacionat amb alguns tipus de càncer i alteracions del metabolisme, com la diabetis.

"Aconsellem, en línia amb les

recomanacions nutricionals nacionals franceses, reduir el consum d'aliments ultraprocessats tant com sigui possible i donar prioritat als aliments frescos i no processats", declaren per correu electrònic Bernard Srour, epidemiòleg de la Universitat de París

Per cada 10% més d'aquests productes que s'ingereixen, el risc augmenta un 14%, assenyala un estudi

XIII, i Mathilde Touvier, investigadora de l'Institut Nacional d'Investigació Mèdica i de la Salut (Inserm, segons la sigla en francès), coautors de l'estudi. "Els dolços –recorden– s'haurien de reemplaçar per fruita. Les begudes ensucrades, per aigua". ●