

Comer

www.lavanguardia.com/comer

Cicle de la secció 'En su tinta'

nagues, l'arma contra els avions de Hitler. A ció 'En su tinta', de Domingo Marchena

Canal Natural

www.lavanguardia.com/natural

Arsènic en l'ortó

Com el canvi climàtic afectarà un aliment clau de la dieta mundial

La salut ja es veu afectada per 100 g/dia d'ultraprocessats

S'associa amb més problemes cardiovasculars i digestius



ALEX GARCIA

La brioixeria industrial, així com les patates fregides, són aliments ultraprocessats de gran consum

MAYTE RIUS
Barcelona

Cada 100 grams addicionals de consum d'aliments ultraprocessats al dia s'associen amb un 14,5% més de risc de patir hipertensió, un 19,5% més de risc de malalties digestives, un 5,9% més d'esdeveniments cardiovasculars, un 1,2% més de probabilitat de càncer i un 2,6% més de mortalitat per qualsevol causa. I també amb més risc de sobrepès o obesitat, de diabetis o problemes metabòlics, de depressió i ansietat.

Això és el que revela la revisió sistemàtica de 41 estudis de cohort prospectius que inclouen 8,2 milions d'adults d'Amèrica, Europa, Àsia i Oceania i les conclusions del qual ha presentat el Col·legi Americà de Cardiologia a la reunió científica anual que celebra a l'Àsia.

L'objectiu dels investigadors era avaluar l'evidència científica que hi ha sobre les conseqüències per a la salut del consum d'ultraprocessats, i van trobar que hi ha una certesa entre alta i moderada per a la majoria de resultats excepte pel que fa a l'impacte sobre la síndrome metabòlica i la diabetis, que va ser baixa. El treball va revelar que el risc d'hipertensió, d'altres malalties cardiovasculars, digestives, càncer i mortalitat augmenta amb cada 100 grams d'aliments ultraprocessats consumits al dia. És a dir, que van observar una relació dosi-resposta: com més ultraprocessats, més riscos. Per tant,

diuen els investigadors, reduir-ne el consum, fins i tot de manera moderada, pot tenir beneficis per a la salut.

Per ultraprocessats es refereixen als productes alimentaris elaborats industrialment, que se sotmeten a un exhaustiu processament en diverses etapes i solen contenir quantitats significatives de conservants, colo-

rants i potenciadors del gust. Exemples comuns, diuen els investigadors, són les begudes ensucrades, les patates fregides, el pa comercial, els dolços de xocolata o les galetes envasades, entre d'altres. "Els aliments ultraprocessats es caracteritzen per l'alt contingut de sucre, sal i altres components no nutritius, presenten una baixa densitat

Poden accelerar els primers símptomes del parkinson

■ Els qui consumeixen més aliments ultraprocessats tenen més probabilitat de presentar símptomes primerencs de la malaltia de Parkinson que els qui en mengen molt pocs, segons un altre estudi publicat a la revista de l'Acadèmia Americana de Neurologia. Els investigadors, que es van focalitzar en els senyals que apareixen anys abans dels símptomes més característics (les tremolors o problemes d'equilibri), expliquen que l'estudi ha trobat una associació (no demostra una relació causal), però creuen que optar per menjar menys ultraprocessats i més aliments integrals i nutritius pot influir en la salut cerebral futura.

La revisió de 41 estudis revela que consumir-ne eleva el risc d'hipertensió, entre altres patologies

nutricional però un alt contingut calòric", va afirmar Xiao Liu, cardiòleg de l'hospital Sun Yat-sen a Canton (Xina).

Va explicar que aquests productes poden afectar negativament la salut amb múltiples mecanismes, "entre els quals, la desregulació dels nivells de colesterol en sang, l'alteració de la composició de la microbiota intestinal, el foment de l'obesitat, la inducció d'inflamació sistèmica, l'exacerbació de l'estrès oxidatiu i el deteriorament de la sensibilitat a la insulina". Per això, els cardiòlegs insten els governs a aplicar mesures per reduir-ne el consum, com ara una regulació més estricta de l'etiquetatge perquè constin tots els ingredients i additius, o que els sanitaris animin els pacients a reduir-ne gradualment el consum. ●