

El corazón bajo ataque: el impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud cardiovascular



Luis Edgardo Figueroa Montes
Médico patólogo clínico.
Director de Medicina del Laboratorio
www.medicinadellaboratorio.com

El 6 de mayo, la Sociedad Europea de Cardiología y la Asociación Europea de Cardiología Preventiva publicaron una declaración de consenso clínico de prácticas cardiológicas sobre "Alimentos ultraprocesados, manejo del estilo de vida y enfermedades cardiovasculares" (1).

Los alimentos ultraprocesados (AUP) han desplazado cada vez más las dietas tradicionales a nivel mundial y se han convertido en una importante preocupación para la salud pública, en especial por su relación con las enfermedades cardiovasculares (ECV). Los AUP se definen como productos alimenticios compuestos por ingredientes industriales baratos, aditivos y compuestos neoformados, a menudo con poco o ningún valor nutricional (1). Los compuestos neoformados son sustancias peligrosas que se generan durante el procesamiento de alimentos, en especial por reacciones de Maillard con altas temperaturas (más de 120°C). Algunos ejemplos son la acrilamida, el furano, el hidroximetilfurfural y el 3-MCPD, compuestos presentes en alimentos fritos, horneados y asados, y relacionados con neurotoxicidad, genotoxicidad y carcinogenicidad (2).

Estos alimentos son altamente procesados y contienen aditivos que pueden tener efectos nocivos para la salud. Si bien las guías alimentarias tradicionales han enfatizado durante mucho tiempo la importancia de limitar las grasas de origen animal y promover el consumo de frutas, verduras y grasas insaturadas, la evidencia reciente sugiere que el grado y la naturaleza del procesamiento de los alimentos también son factores clave en la relación entre la dieta y la salud (1). Los estudios realizados durante la última década han puesto de manifiesto que el consumo de AUP está asociado a un mayor riesgo cardiovascular, a menudo independiente de la calidad general de la dieta (1).

A pesar de la creciente evidencia que vincula el consumo de AUP con los principales factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, dislipidemia, obesidad) y resultados cardiovasculares adversos, el papel del procesamiento de alimentos en la salud cardiovascular sigue estando poco reconocido en cardiología. El asesoramiento dietético actual en la práctica clínica tiende a pasar por alto el impacto adverso potencial de los AUP y los pacientes no reciben una orientación nutricional integral (1).

Esta declaración de consenso, elaborada por un grupo multidisciplinario de expertos europeos, tiene como objetivo aumentar la concienciación entre los profesionales sanitarios sobre los riesgos cardiovasculares asociados a las comidas poco saludables. Partiendo de una revisión exhaustiva de la evidencia actual, ofrece consejos prácticos y aplicables para ayudar a los cardiólogos generales a incorporar la evaluación y el asesoramiento relacionados con las comidas poco saludables en su práctica clínica habitual (1). También propone un marco de trabajo gradual centrado en la prevención cardiovascular, que incluye herramientas diseñadas para mejorar la comunicación y la participación del paciente (1).

Definición de AUP - clasificación Nova: Existen varios sistemas para clasificar los alimentos según su nivel de procesamiento, pero la clasificación Nova se ha convertido en la más utilizada en estudios epidemiológicos y debates sobre políticas de salud.

AUP y calidad de la dieta: La baja composición nutricional de los AUP es uno de los mecanismos que los vinculan con resultados adversos para la salud. En promedio, los AUP tienen un mayor contenido energético, de grasas saturadas o trans, azúcar, colesterol dietético y sal, a la vez que carecen de nutrientes esenciales como vitaminas, mi-

nerales y fibra. Muestran una relación negativa con las proteínas, la fibra y ciertos micronutrientes, incluidos el potasio, el magnesio, la vitamina D y la vitamina B 12. Además, carecen de compuestos bioactivos, que son relevantes para la salud cardiovascular.

AUP y salud cardiovascular. Un marco conceptual y enfoque basado en la evidencia: La relación entre el consumo de AUP y la salud cardiovascular es compleja y multifacética. Dentro del marco adoptado en esta declaración de consenso clínico, los AUP no se consideran como agentes aislados, sino como parte de una cadena causal en la que la exposición dietética contribuye al desarrollo de factores de riesgo cardiometabólicos intermedios, como la obesidad, la hipertensión, la dislipidemia y la resistencia a la insulina, que a su vez influyen en los resultados cardiovasculares. Por consiguiente, las asociaciones entre la ingesta de AUP y los eventos cardiovasculares clínicos deben interpretarse como efectos indirectos mediados por factores de riesgo establecidos (1).

AUP y factores de riesgo cardiovascular: diversos estudios observacionales y cohortes prospectivas demostraron una asociación directa y consistente entre el consumo de AUP y la presencia de obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, enfermedad hepática esteatótica asociada a disfunción metabólica y enfermedad renal crónica (1).

Incidencia de enfermedades cardiovasculares: se encontró una asociación directa y consistente entre el consumo de AUP y el riesgo de ECV incidente. Cinco estudios informaron una asociación positiva. Los estudios fueron calificados como de calidad buena o aceptable, lo que indica evidencia sólida y consistente en general (1).

Mortalidad cardiovascular: se encontró una asociación directa consistente entre el consumo de AUP y la mortalidad por

enfermedad cardiovascular. Nueve de 13 estudios, con tamaños de muestra de hasta 357,000 pacientes, informaron una asociación positiva (1).

¿Cómo los AUP pueden afectar la salud cardiovascular? Se sabe que las dietas ricas en azúcares añadidos, grasas trans y grasas saturadas, presentes en gran medida en muchos AUP, contribuyen al desarrollo de aterosclerosis, disfunción endotelial y diabetes. Además, suelen desplazar a los alimentos integrales mínimamente procesados ricos en fibra, polifenoles y micronutrientes, reduciendo así la ingesta de compuestos cardioprotectores (1).

Los AUP también suelen contener aditivos cosméticos (edulcorantes, emulsionantes, espesantes, colorantes). Estudios experimentales y evidencia limitada en humanos indican que algunos aditivos pueden afectar la composición de la microbiota intestinal y las vías inflamatorias, y, en contextos específicos, los marcadores de daño del ADN, con posibles efectos metabólicos posteriores (1).

Los cambios en la matriz alimentaria relacionados con el procesamiento también pueden influir en la saciedad, el comportamiento alimentario, las respuestas glucémicas y la biodisponibilidad de nutrientes. Los AUP a menudo carecen de la estructura celular natural de los alimentos integrales, generando una digestión y absorción más rápidas, lo que puede favorecer una mayor ingesta de energía y reducir el aporte de sustratos fermentables a la microbiota intestinal (1).

En adición, los AUP se comercializan intensamente con envases diseñados para resultar atractivos, mediante imágenes llamativas, personajes de animales y dibujos animados, y afirmaciones relacionadas con la salud. Aunque el impacto del empaquetado y la comercialización en el consumo no se comprende del todo, es probable que dichas estrategias fomenten el consumo

excesivo. De la concienciación clínica a las estrategias políticas: Los enfoques estratégicos y de políticas públicas pueden ayudar a cambiar la exposición de la población a los AUP hacia patrones dietéticos más saludables. Estas medidas incluyen educación del consumidor, etiquetado de alimentos, regulación del sistema alimentario y gobernanza de la salud pública, todas ellas herramientas valiosas para crear entornos que puedan apoyar elecciones alimentarias saludables y cambios en la dieta. Utilizar estrategias conductuales para reducir el consumo de los AUP: las estrategias a nivel individual se centran tanto en la calidad de la dieta como en el contexto conductual de las elecciones alimentarias. Estas estrategias incluyen las siguientes acciones:

- Priorizar la cocina casera y la planificación de comidas.
- Centrarse en grupos de alimentos específicos y reducir los AUP de alto riesgo, como: bebidas azucaradas, los aperitivos envasados y las carnes procesadas.
- Promover alimentos ricos en fibra y con textura.
- Evitar comer tarde y establecer patrones de comidas regulares para mejorar la calidad general de la dieta.
- Recurrir a técnicas conductuales como la entrevista moti-

vacional y el establecimiento de objetivos adaptados a los contextos culturales y socioeconómicos individuales para mejorar la adherencia del paciente a los cambios en la dieta.

-- Colaboración interprofesional con dietistas, nutricionistas, fisioterapeutas y psicólogos.

En conclusión, el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) representa una preocupación creciente para la salud cardiovascular y pública. Aunque la evidencia proviene principalmente de estudios observacionales, los datos actuales sugieren que los AUP son un factor de riesgo modificable relevante. Por ello, los cardiólogos deben conocer sus posibles efectos y orientar a los pacientes sobre su reducción. Esta declaración de consenso busca apoyar la práctica clínica y promover estrategias coordinadas entre investigación, salud pública y políticas sanitarias para disminuir el consumo de AUP y mejorar la salud cardiovascular.

Enlace de interés

1. <https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article/doi/10.1093/eurheartj/ehag226/8661792?login=false>
2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278691517300315?via%3Dihub>

LA OPINION

DIARIO INFORMATIVO INDEPENDIENTE

Fundado el 05 de Setiembre de 1922

Gerente General Ricardo Bravo Tueros
Directora Lic. María Isabel Tueros Mannarelli

www.diariolaopinion.pe

web@diariolaopinion.pe d_laopinion@yahoo.es

Oficina:

Ica: Av. Municipalidad N°132 Galería Sta. Angela Of. 03
Telf: 056-225107 - Cel: 955-692222 Taller:(056)645315
CHINCHA ALTA: Los Angeles N° 148 Of. 02 Teléfono 956 484542
Nasca: Of. Concesionaria Jr. Arica N° 405 Cel: 956-510492
Lima: Diario Provincias Telf: 01472-4595 WhastAPP:941184532

CHINCHA - PISCO - PALPA - MARCONA - PUQUIO
HUAYTARA - STGO. CHOCORVOS - CORDOVA

Año: CIII Número: 26,640

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 99-2590
LOS ARTICULOS FIRMADOS SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES