



Opinión

Nacional · Metrópoli · Cultura · Academia · Mundo · Negocios · Escenario · Deportes · Opinión · Crónica electoral 2024 · Premio Crónica



Gerardo Gamba

Alimentos no procesados vs. ultra procesados



19/03/2023 15:02

Uno de los problemas graves de salud mundial y que ha pegado particularmente fuerte en México es el sobrepeso y obesidad. Tres de cada cuatro adultos en la ciudad de México tienen sobrepeso u obesidad. Basta con ver pasar gente en un centro comercial o en un parque para constatarlo. Y con el porcentaje creciente de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad, se prevé que en los próximos años será cada vez peor. ¿Llegará un momento en que dejen de existir personas mayores de 40 años con índice de masa corporal menor de 25?

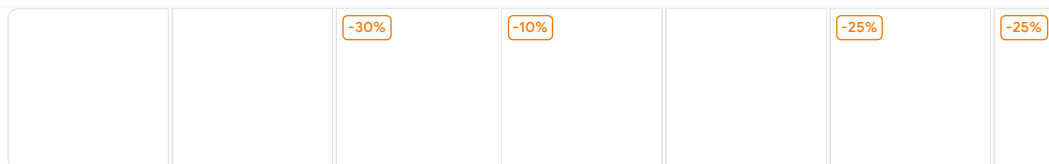


Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio?





Una causa importante del problema es el estilo de vida moderno. El tren de vida acelerado, la reducción de los espacios, la incorporación de todos a la fuerza laboral, el desapego a las costumbres familiares. Se ha perdido la alimentación hecha en casa con alimentos no procesados y se ha reemplazado por los alimentos ultra procesados. Estos últimos se definen como formulaciones hechas por la industria, con comida u otras fuentes orgánicas de energía, que típicamente contienen muy poco o nada de alimentos integrales, se venden ya listas para comer o calentar y tienen alto contenido de grasa, sal y azúcar, con poca fibra, proteínas, micronutrientes y compuestos bioactivos. Ejemplos: refrescos azucarados, helados, botanas, nuggets, papas fritas, hot dogs, pizzas y hamburguesas.

←

Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio? ⓘ

Un trabajo publicado en Cell Metabolism (doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008), muestra los resultados de un ensayo clínico controlado que se llevó a cabo en el NIH para comparar el efecto de consumir alimentos ultra procesados vs. alimentos no procesados. En 20 sujetos sanos y jóvenes, 10 hombres y 10 mujeres, con promedio de 31 años y sin sobrepeso, permanecieron un mes internados en el campus del NIH y fueron asignados en forma aleatoria a recibir dos semanas de dieta con alimentos ultra procesados o no procesados, al término de los cuales, cambiaron a otras dos semanas en que recibieron la dieta contraria. Es decir, los 20 estuvieron en cada una de las dos dietas durante 15 días.

La bomba palestina contra Sheinbaum

[Read Next Story >](#)



Otras medidas pendientes son la publicidad, regulación en las escuelas e impuesto a estos productos. Cuartoscuro

Los alimentos estaban diseñados para que entre ambas dietas presentaran las mismas calorías, densidad de energía, macronutrientes, azúcar, sodio y fibras. La diferencia entre las dietas era si las calorías venían de alimentos no procesado o ultra procesados. Los sujetos del estudio fueron instruidos a consumir la cantidad que quisieran. Tenían acceso a tres comidas al día, con 60 minutos para consumir los alimentos y, además, acceso libre durante el día a diversos bocadillos, también ultra procesados o no procesados.

La bomba palestina contra Sheinbaum

[Read Next Story >](#)

Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio? ⓘ

El resultado del estudio es contundente. El consumo de energía en kilocalorías por día, el de carbohidratos y el de grasas, pero no el de proteínas, fue significativamente mayor con los alimentos ultra procesados. El cambio de peso correlacionó con el consumo de energía. Cuando estuvieron en dieta ultra procesada subieron en promedio 0.9 Kg. en dos semanas, mientras que cuando estuvieron en dieta con alimentos no procesados bajaron de peso en promedio 0.9 kg.

Siempre se ha sospechado que los alimentos ultra procesados conllevan al consumo de mayor energía en forma de azúcares y grasas, pero no se había demostrado de forma tan clara en un ensayo clínico controlado. Reducir o



Anuncios **Google**

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio?

Dr. Gerardo Gamba

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán e

Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM

Tags • **opinión**

La bomba palestina contra Sheinbaum

[Read Next Story >](#)



El Citrato de Magnesio más vendido con enfoque al sueño

¡De origen natural y de la más alta calidad B Life®!

B Life | Patrocinado

Comprar ahora

Precusores de Testosterona, Multivitamínicos para él

Potencia tu bienestar con nuestra exclusiva línea para hombres de B Life®.

B Life | Patrocinado

Comprar ahora

Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu IQ

El IQ promedio en México es 86. Haz este IQ Test y verifica si tu IQ es más alto

WW IQ Test | Patrocinado

La bomba palestina contra Sheinbaum

[Read Next Story >](#)

Pinceles Mágicos: Despierta la creatividad de tus pequeños con estos modernos pinceles

Barrillito® | Patrocinado

Conoce más

18 vestidos de novia de celebridades que hicieron sentir incómodos a los invitados

18 vestidos de novia de celebridades que hicieron sentir incómodos a los invitados

Glam 1st | Patrocinado

Mini centrales eléctricas adecuadas para apartamentos pequeños - ¡Los precios pueden sorprenderle!

Generadores de emergencia | Buscar anuncios | Patrocinado

La casa de Yuridia conmocionó al mundo entero, ¡la prueba en imágenes!

Wiced | Patrocinado

Invierte \$253 en Pemex CFD y obtén un segundo ingreso

TRDE | Patrocinado

La hija de Sasha Montenegro es hermosa, echa un vistazo a su foto

Doctor Report | Patrocinado

Dani Alves ya está en México y provoca caos en el Aeropuerto Internacional

Crónica

Marcelo Ebrard, finalmente la ruptura

Crónica

Si puedes resolver 15 de estos acertijos, tienes un coeficiente intelectual superior a 140

Lifestyle Latino | Patrocinado

La bomba palestina contra Sheinbaum

[Read Next Story >](#)

¿Recuerdas a Angelica Rivera? Intenta no reírte cuando la veas ahora

Daily Finance Stories | Patrocinado

Las profecías de Nostradamus para 2024 te dejarán sin palabras

Trendscatchers | Patrocinado

CFD de Mercado Libre: Tu camino a un segundo sueldo

TRDE | Patrocinado



[Acerca de Crónica](#) | [Aviso de Privacidad](#) | [Directorio](#)

La bomba palestina contra Sheinbaum

[Read Next Story >](#)

-45%

