

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

EFFECTO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN TRASTORNOS DEL ÁNIMO; ESTRÉS, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Mtra. Raquel Estrella Barrón¹, Dra. Marcela Rosas Nexticapa², L.N. Adriana del Rosario Rendón Eguan³, ELN. Jennifer Michell Gallegos Chan⁴ M en C Patricia Hernández Vasquez⁵

¹Profesora Investigadora de Tiempo Completo, Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen.

²Profesora Investigadora de Tiempo Completo, Facultad de Nutrición-Xalapa. Universidad Veracruzana.

³Lic. en Nutrición Técnica del Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio de la Universidad Autónoma del Carmen.

⁴Estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Carmen

⁵Profesora asignatura, Facultad de Nutrición-Xalapa. Universidad Veracruzana.

Contacto: Facultad de Ciencias de la Salud Campus III Av. Central s/n Esq. Fracc. Mundo Maya c.p.24153 Ciudad del Carmen, Campeche. Tel:(938)-3811018 ext. 2301. Correo electrónico:

restrella@pampano.unacar.mx

Palabras clave: Ultraprocesados, depresión, estrés, ansiedad.

El desarrollo de la alimentación a través de la historia ha evolucionado a tal ritmo, que la disponibilidad de alimentos, en la mayoría de los países en circunstancias socioeconómicas promedio, se ha vuelto constante y basta, gracias a los procesos de industrialización alimentaria que se pueden llevar a cabo hoy en día. Esto llevó a la existencia de alimentos ultraprocesados, lo que aumentó la cantidad y ventas de estos rápidamente, como ejemplo de esto, en América Latina entre el 2000 y 2013 la venta de bebidas azucaradas aumentó un 33% y de snacks ultraprocesados un 56% (1).

Monteiro et al., (2) definió como alimentos ultraprocesados aquellos productos compuestos por múltiples ingredientes desarrollados de modo industrial, que por sus características son alimentos que están listos para ser consumidos; que se pueden ingerir sencillamente, facilitando potencialmente su consumo y preferencia por la población en general.

Entre la población de Latinoamérica se observa un elevado consumo de alimentos ultraprocesados, incluyendo en ella a la población mexicana (3) que ha registrado un alto consumo de refresco, botanas, y otros alimentos ultraprocesados como se puede ver en la Tabla 1, la cual muestra el alto porcentaje de consumo de alimentos ultraprocesados por la población a nivel nacional, así como en la rural y urbana,

destacando el alto consumo de bebidas azucaradas no lácteas por la población en general sin importar la zona en la que viven.

Tabla 1. Porcentaje de consumo de alimentos ultraprocesados, no recomendables.

Grupos de alimentos no recomendables para consumo cotidiano			
	Nacional	Rural	Urbana
Bebidas no lácteas endulzadas	85.8	87.8	85.3
Botanas, dulces y postres	35.4	24.2	38.4
Cereales dulces	33.9	29	335.2
Comida rápida y antojitos mexicanos	20.3	12.7	22.3
Bebidas lácteas endulzadas	16.9	16.4	17
Carnes procesadas	7.5	5.3	8.0

Fuente: CEDRSSA con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), 2018.

Adaptación propia. La ENSANUT 2018 muestra que la mayoría de la población el 85.8% tiene un alto consumo de bebidas no lácteas endulzadas.

Las cualidades de sabor, color, olor y textura de los alimentos ultraprocesados los hacen realmente apetecibles, aunando las combinaciones de azúcares, grasas y sal, sodio, saborizantes, edulcorantes, colorantes, y conservadores que contienen los alimentos ultraprocesados, estimulan las secreciones en el cerebro que están relacionados directamente con la sensación de felicidad momentánea, generando un mayor consumo de los mismos, además de que estas mezclas son accesibles, de bajo costo, lo que origina el incremento de su consumo, convirtiéndolos en un manjar difícil de evitar para algunos consumidores, con graves repercusiones para la salud en general.

Todo lo anterior puede conducir a una "trampa del placer alimentario", ya que los sentidos biológicos indican "que se busque el mayor placer con el menor dolor y esfuerzo". Lo que provoca que la población en general prefiera el consumo de alimentos ultraprocesados que contienen entre sus ingredientes sustancias que activan recurrentemente este sistema de placer momentáneo.

Teniendo como consecuencia, aparte del alto consumo calórico, el pobre consumo de nutrimentos requeridos para un adecuado funcionamiento cerebral, y la salud mental. Esto debido a que el cerebro necesita de una variedad de vitaminas y minerales que son

necesarios para la correcta actividad de este, pudiendo verse afectada su funcionalidad directamente, derivado del alto consumo de alimentos ultraprocesados (4).

Recientes investigaciones muestran que el consumo de este tipo de alimentos ultraprocesados tienen diversas consecuencias en la salud de las personas, que van desde el mayor consumo de calorías, que trae como consecuencia sobrepeso y obesidad, y una mayor carga de enfermedades crónico-degenerativas, hasta una mayor carga de problemas de salud mental, como lo son el estrés, la ansiedad y la depresión (5). Como lo han demostrado diversos estudios realizados en Francia, Brasil y Estados Unidos, donde después de 5 años de recolectar la información del consumo de alimentos ultraprocesados en la población, detectaron la presencia de depresión en los consumidores (6).

Aunado con esto la Organización Mundial de la Salud (OMS) (7) señaló que en el 2019 la causa más importante de discapacidad a nivel global, es la depresión que afectaba a alrededor de 264 millones de personas, incluidos 23 millones de niños y adolescentes. Además, 301 millones de personas declararon vivir con un trastorno de ansiedad, comprendidos 58 millones de niños y adolescentes, así mismo la población en general vive en contextos laborales, familiares, etc. que les puede provocar estrés constante.

Es importante reflexionar sobre reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y reajustar la alimentación de cada uno, para que el consumo de alimentos frescos o de procesamiento mínimo, sea la base de la alimentación y por ende se vea elevado significativamente el consumo de nutrientes como proteínas, grasas saludables, fibras, vitaminas y minerales, necesarios para el correcto funcionamiento del metabolismo en general, así como del cerebro.

En México la mitad de la población adulta consume menos de 80g de verduras al día, 107g de frutas, 76g de huevos y lácteos, y solo 6g de leguminosas al día como lo señala la ENSANUT 18-19 (8), es realmente importante crear conciencia que al mejorar la alimentación reduciendo el consumo de alimentos ultraprocesados y aumentando el consumo de alimentos frescos como las verduras y frutas, las condiciones de estrés, ansiedad y depresión, se verán disminuidas, y con ello las personas podrán mejorar su calidad de vida.

Así una alimentación basada en alimentos mínimamente procesados, aunado a un cambio de estilo de vida más saludable, traerá como resultado una mejora invaluable en la salud física y mental de los individuos, viéndose mejorada cada una de las actividades que este desarrolle, con una mayor estabilidad en sus estados de ánimo, pudiendo mejorar significativamente los síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés.

Referencias:

1. Pan American Health Organization. Pan American Health Organization Nutrient Profile Model. Washington, DC; 2016.
2. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Dec-ade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. PHN. 2017;21(1):5-17.
3. Popkin BM, Reardon T. Obesity and the food system transformation in Latin America. Obesity Reviews. 2018 Aug;19(8):1028-64.
4. Lane MM, Gamage E, Travica N, Dissanayaka T, Ashtree DN, Gauci S, et al. Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. Nutrients. 2022 Jun 21;14(13):2568.
5. Coletro HN, Mendonça R de D, Meireles AL, Machado-Coelho GLL, Carvalho de Menezes M. Ultra-processed and fresh food consumption and symptoms of anxiety and depression during the COVID - 19 pandemic: COVID Inconfidentes. Clin Nutr ES-PEN. 2022 Feb;47:206-14.
6. Zheng L, Sun J, Yu X, Zhang D. Ultra-Processed Food Is Positively Associated With Depressive Symptoms Among United States Adults. Front Nutr. 2020 Dec 15;7.
7. World Health Organization (WHO). Mental disorders [Internet]. 2022 [cited 2022 Jul 6]. p. 5. Available from: https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders? x_tr_sl=auto& x_tr_tl=es& x_tr_hl=es-419& x_tr_pto=op
8. Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.