LAS BEBIDAS ULTRA PROCESADAS Y CÓMO EVITAR SU CONSUMO

MC Alma Elena Díaz Vázquez[1], Dra. Yolanda Campos Uscanga 2

Afiliación y/o ficha bibliográfica del autor (breve): [1]Maestra en Ciencias del Comportamiento Alimentario de la Universidad de Guadalajara, adscrita al Programa del doctorado Psicología del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. [2]Investigadora del Instituto de Salud Pública, de la Universidad Veracruzana.

Contacto: Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana. Av. Luis Castelazo Ayala s/n Col. Industrial Animas CP 91190, Xalapa, Veracruz, México. Correo electrónico: ycampos@uv.mx.

Palabras clave: psicología de la salud, cambio comportamental, bebidas ultra procesadas

Introducción

En los últimos años los mexicanos han tenido un aumento en el consumo de bebidas ultra procesadas. Las cuales se han definido como productos que contienen pocos o ningún nutriente. Son formulaciones industriales elaboradas a partir de compuesto químicos como saborizantes, colorantes, así como de aditivos como los endulzantes y edulcorantes; en algunos casos contienen un porcentaje de algún concentrado de fruta. Como pueden ser los refrescos, jugos endulzados con azúcar y bebidas lácteas (Figura 1) (1).

Los productos ultra procesados incluyen sustancias modificadas como los aceites hidrogenados, los almidones modificados, los aislados de proteínas y los aditivos como los colorantes, los sabores y los potenciadores del sabor dulce como el apastarme, sacarina, sorbitol, sucralosa. Los aditivos se utilizan para imitar y mejorar las cualidades sensoriales de los alimentos naturales o para disfrazar las cualidades poco atractivas del producto final (2).

Figura 1. Bebidas ultra procesadas

¿Qué efectos tiene el consumo de bebidas ultra procesadas?

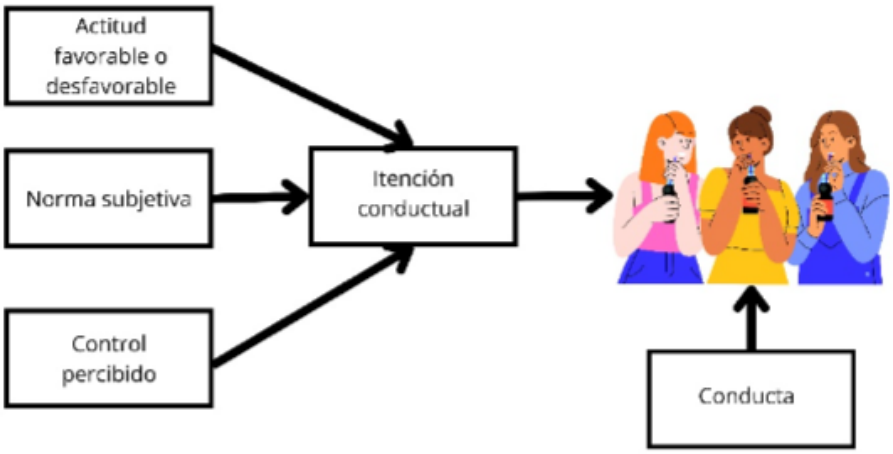
Se ha demostrado que el consumo tiene diversos impactos a la salud como desarrollar diabetes mellitus 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, cánceres relacionados con el exceso de grasa visceral central, característica que presentan las personas con niveles de obesidad altos. Así como con enfermedades del sistema digestivo como alteraciones en la microbiota, colitis y gastritis, así como cánceres que se presentan en este sistema como cáncer de colon, de estómago, esófago (3).

Y si sabemos todo esto, ¿por qué los seguimos consumiendo?

Debido a los daños que causan a la salud, cada vez más personas reflexionan sobre los alimentos y las bebidas que consumen, analizando si lo que consumen traerá consecuencias negativas a la salud y sobre la opinión que tienen quienes nos rodean sobre cómo nos alimentamos.

EEntonces esa reflexión y análisis ¿cómo la podemos entender desde la psicología de la salud? Se le denomina intención conductual, la cual estará determinada por tres componentes, que al interactuar llevan a las personas a realizar o no algún comportamiento: actitud respecto de la conducta, norma subjetiva y control conductual percibido (Figura 2) (4).

Figura 2. Intención conductual para las bebidas ultra procesadas



El primer componente, la actitud sobre la conducta parte de un análisis que se realiza con respecto a lo que ya se conoce y que permite tener una actitud favorable o desfavorable hacia determinado comportamiento, como puede ser el consumo de bebidas ultra procesadas, por ejemplo, que el refresco light es mejor que el refresco normal. La norma subjetiva se refiere a la percepción que tenemos sobre lo que piensan los demás al respecto de determinado comportamiento, por ejemplo, puedo creer que pasarla bien con los amigos incluye el consumo bebidas ultra procesadas, como organizar una celebración de cumpleaños en donde el refresco forma parte, por tanto, no habría motivos para dejar de tomarlas frente a ellos, pero si fuera delante de personas dedicadas a algún campo de la salud, como una nutrióloga, evitaría consumirlo ya que se considera que podría emitir un juicio negativo hacia lo que se esté tomando. Finalmente, el control conductual se refiere a la percepción sobre la capacidad que tienen las personas de realizar lo planeado, por ejemplo, evitar el consumo.

Recomendaciones para evitar el consumo de bebidas ultra procesadas

Es posible aplicar estos aspectos teóricos en el día a día, una ruta es la línea de la intención conductual para disminuir el consumo. Inicialmente necesitamos fortalecer una actitud negativa hacia su consumo para lo que se requiere tener claro todos los daños que causan a la salud como el incremento de padecer enfermedades crónicas, especialmente la diabetes mellitus tipo 2.

También es necesario buscar redes de apoyo con las personas que se convive, como familia, amigos, trabajo y otros grupos con quienes regularmente se consumen las bebidas de este tipo, fomentando el evitar juicios negativos hacia el consumo de bebidas saludables, a través de compartir la información del contenido nutrimental y calórica de las bebidas ultra procesadas, así como promover que el agua y las bebidas elaboradas en casa sean las que se beban al momento de reunirse, ya que al hacerlo repetidamente las redes de apoyo con el paso del tiempo irán eliminando de su alimentación las bebidas ultra procesadas.

Por ello, pequeños cambios son elementales para iniciar un camino hacia la salud, estos pueden tomar mucho o poco tiempo, no importa, como todo proceso podrá haber retroceso, pero nada que no se pueda mejorar para continuar de manera positiva el proceso de eliminar el consumo de bebidas ultra procesadas de la alimentación. Seleccionar este camino requiere de tiempo y constancia, por lo que siempre se debe reconocer y felicitar todo lo logrado, como sustituir un vaso de refresco por uno de agua natural, que, aunque no parezca significativo, de hacerlo de manera recurrente asegura salud de manera individual y colectiva.

Referencias

1. Pan American Health Organization. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Sales, sources, nutrient profiles, and policy implications. Washington, D.C.: PAHO; 2019.
2. Dueñas-Ruiz A, Ruiz-Mambrilla M, Coco-Martín M, Dueñas-Laita A. Aditivos de los alimentos. Nutr Clin Med 2023; 17 (1):89–101. doi: 10.7400/NCM.2023.17.1.5120.
3. Vellinga R, van den Boomgaard I, Boer J, van der Schouw Y, et al. Different levels of ultraprocessed food and beverage consumption and associations with environmental sustainability and all-cause mortality in EPIC-NL. AJCN 2023; 118(1):103-113. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.05.021.
4. Hamid S, Azhar S. Behavioral intention to order food and beverage items using e-commerce during COVID-19: an integration of theory of planned behavior (TPB) with trust. British Food Journal. 2023; 125(1):112- 131. doi:10.1108/BFJ-03-2021-0338.