

## Un estudio asocia los alimentos procesados con un mayor consumo de calorías

Los expertos han sospechado durante mucho tiempo que el aumento del consumo de alimentos procesados en los últimos 50 años es uno de los principales impulsores de la actual epidemia de obesidad. Dada la complejidad de estudiar los hábitos alimenticios, hasta ahora ha sido difícil establecer una conexión directa.

SINC

16/5/2019 17:00 CEST



Este es el primer estudio que muestra cómo los alimentos ultraprocesados causan un aumento en la ingesta de calorías y un incremento de peso. / Pixabay

Desde hace años, el rechazo a los **alimentos procesados** pone de acuerdo a casi todos los nutricionistas, aunque hasta ahora había sido difícil encontrar una relación directa que confirmara esta tendencia.

Una nueva investigación, publicada en la revista *Cell Metabolism*, asocia comer productos procesados –que tienen un menor o mayor grado de procesamiento industrial antes de llegar a la mesa del consumidor y necesitan aditivos para conservarse– con una **mayor ingesta de calorías**.

---

Cuando las dos dietas coincidían en cantidad de carbohidratos, grasa, azúcar, sal y calorías, la gente ganaba más peso con los ultraprocesados

El trabajo, liderado por científicos de varios Institutos Nacionales de Salud de EE UU (NIH), compara directamente las diferencias en el consumo de calorías y el aumento de peso entre una dieta ultraprocesada y una no procesada.

“Aunque estudios observacionales previos ya habían asociado el consumo de alimentos ultraprocesados con la obesidad, estos no demuestran el origen de la enfermedad porque pueden haber intervenido otros factores”, explica a Sinc Kevin Hall, autor principal del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales dentro de los NIH.

“Nuestro estudio es el **primer ensayo aleatorio controlado** que demuestra que los alimentos ultraprocesados realmente causan un aumento en la ingesta de calorías y un incremento de peso”, añade Hall.

En este caso, el equipo encontró que incluso cuando las dos dietas coincidían por la cantidad de **carbohidratos, grasa, azúcar, sal y calorías**, la gente consumía más alimentos y ganaba más peso con una dieta ultraprocesada.

“Los hallazgos de este estudio nos sorprendieron. Pensábamos que si igualábamos las dos dietas no habría nada en los alimentos ultraprocesados que haría que la gente comiera más”, apunta el experto. “Sin embargo, encontramos que la gente comía muchas más calorías en la dieta ultraprocesada, lo que causó que ganaran peso y grasa corporal”.

## Casi un kilo más

El estudio analiza 20 voluntarios sanos a los que se le dio una dieta ultraprocesada o sin procesar durante dos semanas, y luego se le cambió. Los participantes reportaron que ambas dietas tenían buen sabor y eran satisfactorias, eliminando la preferencia por los alimentos como un factor.

---

Durante las dos semanas que recibieron procesados, las personas consumieron 508 calorías más al día y ganaron casi un kilo

Durante las dos semanas que recibieron alimentos ultraprocesados, las personas consumieron un promedio de 508 calorías más al día, en comparación con la etapa de alimentos no procesados.

De hecho, dos semanas con la dieta ultraprocesada resultó en un aumento de peso promedio de casi un kilo (907 gramos). Al contrario, hubo una pérdida de peso promedio de la misma cantidad durante las dos semanas con la dieta no procesada. De la misma forma con la grasa corporal, los voluntarios ganaron en la dieta ultraprocesada y la perdieron en la dieta no procesada.

“Cuando las personas fueron expuestas a una dieta sin alimentos ultraprocesados, naturalmente comían menos calorías y perdían peso en comparación con una dieta con mucha comida ultraprocesada pero con nutrientes similares, incluyendo azúcar, grasa y sal”, subraya Hall.

Las pruebas metabólicas revelaron que cuando los participantes comían la dieta ultraprocesada gastaban más energía que cuando comían la no procesada, pero no lo suficiente para compensar el mayor número de calorías que consumían.

Debido a que los participantes estaban sanos y el período de prueba duró solo un mes, los investigadores no observaron diferencias significativas en otras medidas como grasa hepática o glucosa en sangre.

## **La importancia del precio de los productos**

Los investigadores tienen varias hipótesis sobre por qué las personas que siguen la dieta ultraprocesada consumieron más alimentos. La primera, porque pueden comer más rápido. “Puede haber algo en las propiedades texturales o sensoriales de los alimentos que haga comer más rápido”, sugiere Hall. “Y así no se le da al tracto gastrointestinal suficiente tiempo

para indicar al cerebro que está lleno”.

---

Los autores notaron una limitación importante: toda la comida fue preparada para los participantes y no se tuvo en cuenta su precio

Otra hipótesis es el papel de las bebidas. Para equilibrar la fibra dietética e igualar la densidad calórica de las dietas generales, se agregaron bebidas a las comidas ultraprocesadas, como zumo y limonada, a las que añadieron fibra.

Una tercera vía podría ser que, aunque las dietas se parecían lo más posible, la no procesada contenía un poco más de proteínas, alrededor del 15,6% de las calorías frente al 14% de la dieta ultraprocesada. “Podría ser que la gente comiera más porque estaban tratando de alcanzar ciertos objetivos de proteínas”, valora Hall.

Por último, los autores notaron una limitación importante del estudio: toda la comida fue preparada para los participantes. “Hay muchos factores que contribuyen a que alguien elija una comida ultraprocesada en lugar de una no procesada”, concluye Hall. “Especialmente para las personas con bajos niveles socioeconómicos, debemos tener en cuenta las habilidades, el conocimiento y los gastos necesarios para crear comidas no procesadas”.

Los estudios futuros tratarán de tomar en cuenta estos factores y explorar los posibles mecanismos detrás del aumento en el consumo de calorías.

#### **Referencia bibliográfica:**

Cell Metabolism, Hall et al.: "Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake" [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(19\)30248-7](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(19)30248-7)

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DIETA

PESO

GRASA CORPORAL

ALIMENTOS PROCESADOS

CALORÍAS

### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)