

Demuestran el vínculo entre el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados y la acumulación de adiposidad relacionada con la edad

- **Según un estudio de investigadores del CIBEROBN en la Fundación Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa), utilizando para ello por primera vez indicadores de adiposidad de medición objetiva a través de densitometría en lugar de los indicadores indirectos usados en otros estudios previos**
- **Estos resultados se pueden consultar ya en la versión online de la revista Clinical Nutrition**

Palma de Mallorca, 22 de marzo de 2021.- Un mayor consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados se asocia con una mayor acumulación de adiposidad visceral y general relacionada con la edad tal y como se constata en un estudio realizado por investigadores del CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) en la Fundación Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa), liderados por Dora Romaguera. Estos resultados están ya disponibles en la versión online de la revista científica Clinical Nutrition.

“Lo hemos hecho utilizando por primera vez indicadores de adiposidad de medición objetiva a través de densitometría que permite medir tanto la grasa total como la visceral en lugar de los indicadores antropométricos (IMC, circunferencia de cintura...) que permiten una medición indirecta, utilizados en otros estudios previos”, explica Dora Romaguera.

“Nuestros resultados refuerzan el conocimiento existente sobre el impacto perjudicial de los alimentos y bebidas ultraprocesados en la salud y la mortalidad. De hecho, vinculamos su consumo con una mayor acumulación de adiposidad regional y global en el futuro en población mayor con enfermedades crónicas”, afirma la primera autora del estudio, Jadwiga Konieczna, investigadora también del IdISBa y del CIBEROBN.

Más de 1400 participantes

El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados se ha asociado con la obesidad y las comorbilidades asociadas. El exceso de grasa visceral que aparece con la edad se ha considerado el culpable que contribuye a resultados de salud adversos asociados a la adiposidad. Sin embargo, ninguno de los estudios previos ha esclarecido científicamente el vínculo entre alimentos y bebidas ultraprocesados y la adiposidad de manera directa y su distribución.

De ahí que el objetivo de este estudio fuese investigar en futuro la asociación entre los cambios que se producen por el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados y la distribución de la adiposidad, evaluada de manera objetiva.

Para ello contaron con una muestra de 1485 participantes del estudio PREDIMED-PLUS (hombres y mujeres españoles de 55 a 75 años con sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico) que fueron sometidos a mediciones de composición corporal.

Los resultados manifestaron que, en promedio, el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados representó el 8,11% de la ingesta diaria total al inicio del estudio. El incremento diario del 10% en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados se asoció con una acumulación significativamente mayor de grasa visceral a proporción de grasa ginoidea (periférica) y grasa total.

“Estos datos ponen de manifiesto la importancia de que los programas y políticas de salud pública mundial consideren el desaliento del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados y la preferencia por los alimentos frescos o mínimamente procesados”, indica Romaguera, quien continúa afirmando que estas recomendaciones implantadas ya en las primeras etapas de la vida podrían ayudar a debilitar los cambios relacionados con la edad que conducen a un depósito de adiposidad perjudicial.

Artículo de referencia:

Contribution of ultra-processed foods in visceral fat deposition and other adiposity indicators: Prospective analysis nested in the PREDIMED-Plus trial. Jadwiga Konieczna, Marga Morey, Itziar Abete, J. Alfredo Martínez, Dora Romaguera on behalf PREDIMED-Plus investigators1 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.01.019>

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.