

RICARDO SORIANO, VALÈNCIA

■ Menjar pizza, creïlles fregides de bossa, refrescos o brioxeria empitjor la dieta i l'alimentació personal. No és cap sorpresa que no formen part d'una dieta saludable. Però, a més a més, ara s'ha demostrat que el consum d'aliments ultraprocessats incrementa els factors de risc cardiometabòlic per l'augment de l'índex de massa corporal i la pressió arterial. Així ho ha determinat un estudi valencià, encapçalat per la investigadora Sandra González Palacios, membre de la Unitat d'Epidemiologia de la Nutrició de la Universitat Miguel Hernández (UMH) d'Elx i el Ciberesp. Este treball ha analitzat l'impacte d'este tipus d'aliments en 5.373 participants majors de 55 anys amb síndrome metabòlic.

Segons explica González, les malalties cardiovasculars són la major causa de mortalitat prematura en el món. Tanmateix, reconeix que «la dieta és un factor modificable que pot ajudar a prevenir el risc de desenvolupar este tipus de malalties».

Tenint en compte este factor, el treball realitzat ha avaluat l'impacte que tenen estos aliments amb moltes calories i poc valor nutricional. Estos aliments aporten «sucres lliures, grasses saturades». Però no sols això, sinó que la seua aportació en «altres nutrients com la fibra, les proteïnes, els minerals i les vitamines és baix», apunta la investigadora.

#### Consum durant l'estudi

Les persones participants en l'estudi han anat reduint el consum

# Un estudi valencià alerta del risc cardiometabòlic dels aliments ultraprocessats

► S'ha analitzat l'impacte en 5.373 persones ► La investigació és de la Unitat d'Epidemiologia de la Nutrició de la Miguel Hernández d'Elx

d'aliments ultraprocessats durant l'any que ha durat la investigació per analitzar l'evolució de l'impacte en la seua salut. A l'inici de l'estudi consumien 160 grams d'aliments ultraprocessats al dia i, un any després, este consum s'havia reduït fins als 100 grams.

Després d'un any, les persones amb major consum d'este tipus d'aliments presentaven major pes

L'estudi ha analitzat l'impacte del consum d'ultraprocessats en 5.373 persones amb síndrome metabòlic

Este tipus d'aliments tenen moltes calories i aporten pocs nutrients importants com la fibra, vitamines o minerals



Foto d'arxiu d'aliments ultraprocessats.

LEVANTE-EMV

corporal, circumferència de cintura i tensió diastòlica, així com majors nivells sanguinis de glucosa en dejunes i triglicèrids. A més a més, l'estudi ha determinat que les persones amb una pitjor alimentació —brioxeria, refrescos o aperitius gelats, entre d'altres— tenen més probabilitats de patir diabetis i tindre colesterol alt, per sobre els índexs recomanats.

Totes estes dades han fet que els autors d'este estudi, liderat per Sandra González, hagen determinat que les persones adultes amb síndrome metabòlic que consumeixen altes quantitats d'aliments ultraprocessats tenen una pitjor evolució dels factors de risc cardiovascular.

#### Projecte Predimed-Plus

Les 5.373 persones majors de 55 anys amb síndrome metabòlic que han participat en este estudi pertanyen al projecte d'intervenció Predimed-Plus. Este és «un estudi multicèntric per avaluar l'efecte d'una intervenció intensiva sobre l'estil de vida, basat en una dieta mediterrània hipocalòrica, activitat física i tractament conductual sobre el risc d'esdeveniments cardiovasculars», explica el professor Jesús Vioque, qui lidera el projecte a la Universitat Miguel Hernández d'Elx.

Després d'un any d'investigació, les conclusions de l'estudi s'han publicat en la revista *Atherosclerosis*. El treball coordinat per Sandra González del grup de la Unitat d'Epidemiologia de la Nutrició de la UMH ha comptat amb la col·laboració de diferents equips de Ciberobn i Ciberdem.