

■ Comer alimentos ultraprocesados, como pizza, refrescos y bollería, aumenta el índice de masa corporal y la presión arterial. Esta es una de las conclusiones del estudio liderado por la investigadora Sandra González Palacios, miembro del grupo de la Unidad de Epidemiología de la Nutrición de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, quien ha publicado en la revista *Atherosclerosis*, evalúa un estudio sobre el impacto de su consumo. Han participado en la investigación 5.373 personas mayores de 55 años con síndrome metabólico, pertenecientes al proyecto de intervención Predimed-Plus.

El profesor Jesús Vioque, que lidera este proyecto en la UMH de Elche, explica que Predimed-Plus es un estudio multicéntrico para evaluar el efecto de una intervención intensiva sobre el estilo de vida, a base de una dieta mediterránea hipocalórica, actividad física y tratamiento conductual sobre el riesgo de eventos cardiovasculares.

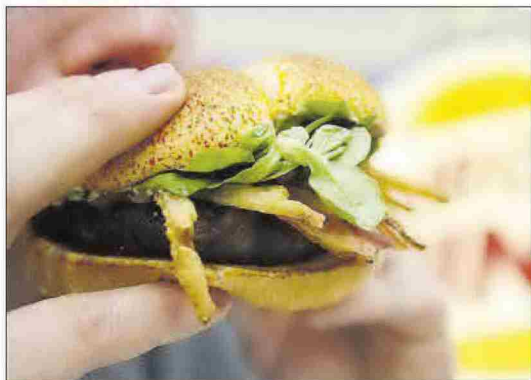
### Enfermedad cardiovascular

Según explica la investigadora Sandra González, las enfermedades cardiovasculares son la mayor causa de mortalidad pre-

**Nutrición.** La Unidad de Epidemiología de la Nutrición ha publicado un estudio concluyente para demostrar, una vez más, las ventajas que tiene el consumo de la dieta mediterránea frente a los alimentos ultraprocesados. Los resultados saltan a la vista.

# La UMH reniega de los alimentos ultraprocesados

► Un estudio a 5.373 mayores de 55 años durante un año, demuestra un descenso de peso y tensión si bajamos 60 gramos de consumo diario



Un joven come una hamburguesa.

ANDY RAIN

importantes de la dieta como la fibra, las proteínas, minerales y vitaminas es bajo», concluye el estudio realizado en la UMH que ha sido publicado.

Al inicio del estudio, los participantes consumían cerca de 160 gramos al día de alimentos ultraprocesados de media. Un año después, el consumo se redujo significativamente a poco más de 100 gramos al día.

Además, tras un año de participación, las personas que presentaban consumos más altos de alimentos ultraprocesados presentaban mayor peso corporal, circunferencia de cintura y tensión diastólica, así como mayores niveles sanguíneos de glucosa en ayunas y triglicéridos, aseguran.

### Aperitivos, fritos,...

Los participantes del estudio que consumían más alimentos ultraprocesados como bollería, refrescos, aperitivos fritos, etc. tienen más probabilidades de sufrir diabetes y tener un colesterol alto. Por todo ello, los autores concluyen que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados se asocia con una peor evolución de los factores de riesgo cardiovascular, tras un año de seguimiento, en adultos con síndrome metabólico.

matura en el mundo. «Sin embargo», asegura la experta, «la dieta es un factor modificable que puede ayudar a prevenir el riesgo de desarrollar estas enfermedades».

Por lo tanto, aseguran desde la Unidad de Epidemiología, es interesante evaluar el impacto que tienen los alimentos con muchas calorías y poco valor nutricional, como los ultraprocesados, que cada vez más estudios relacionan su consumo con el riesgo de sufrir enfermedades cardiometabólicas. «Estos alimentos aportan azúcares libres, grasas saturadas y, además, su contenido en otros nutrientes