

¿Los alimentos ultraprocesados aceleran el envejecimiento? | Noviembre 2023 | N°175 | La muerte de la muerte

La principal diferencia entre este mundo actual de presupervivencia, y el mundo después de la mortalidad (conectada al envejecimiento) será que nuestras acciones y nuestro futuro tendrán MÁS significado [explícitamente, no menos]. El abandono temerario con el que a veces vivimos momentos de nuestras vidas, a menudo en detrimento propio y de los demás, ya no será universalmente justificable con la excusa de "Oh, bueno, voy a morir un día de todos modos, más vale que disfrute del momento".

-Jed Lye, fisiólogo molecular, 2021, [Medium.com](https://www.medium.com).

El tema de este mes: ¿Los alimentos ultraprocesados aceleran el envejecimiento?

Introducción

[Los alimentos ultraprocesados](#) suelen contener cinco o más ingredientes, y a menudo incorporan aditivos y componentes que no suelen encontrarse en la cocina casera, como conservantes, emulgentes, edulcorantes, colorantes y aromas artificiales. Estos productos suelen tener una vida útil prolongada. Algunos ejemplos de alimentos ultraprocesados son los helados, el jamón, las salchichas, las patatas fritas, el pan comercial, los cereales de desayuno, las galletas, las bebidas gaseosas, los yogures con sabor a fruta, las sopas instantáneas y algunas bebidas alcohólicas como el whisky, la ginebra y el ron.



Los investigadores utilizan con frecuencia [la clasificación NOVA](#), una escala de cuatro partes, para clasificar los alimentos según [su nivel de procesamiento industrial](#). Esta clasificación incluye alimentos no procesados o mínimamente procesados (como verduras y huevos), ingredientes culinarios procesados (generalmente añadidos a los platos y raramente consumidos por sí solos, como aceites, mantequilla y azúcar), alimentos procesados (obtenidos combinando elementos de las dos primeras categorías, como el pan casero) y alimentos ultraprocesados (creados a partir de ingredientes crudos y aditivos modificados por la industria).

Efectos nocivos

[En 2023, la Fundación Británica del Corazón realizó dos estudios](#) sobre los efectos de los alimentos ultraprocesados. El primer estudio, que analizó a 10.000 mujeres australianas durante un periodo de 15 años, descubrió que las que consumían más alimentos ultraprocesados (UPF) en su dieta tenían un 39% más probabilidades de sufrir hipertensión arterial que las que consumían menos. El segundo estudio es un análisis exhaustivo que abarca 10 estudios con un grupo de participantes de más de 325.000 hombres y mujeres. Reveló que los que consumían más alimentos ultraprocesados tenían un 24% más de riesgo de sufrir episodios cardíacos y circulatorios graves, como infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y angina de pecho.

Un estudio, publicado en el [número de noviembre de 2022 de la revista American Journal of Preventive Medicine](#), indica que estos productos ricos en fibra probablemente desempeñaron un papel en alrededor del 10% de las muertes entre personas de 30 a 69 años en Brasil en 2019. Otras investigaciones han establecido un vínculo entre esta categoría de alimentos y repercusiones significativas para la salud. Por ejemplo, un estudio publicado en [Neurology en julio de 2022](#) descubrió que un aumento del 10% en el consumo de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de demencia.

Efecto directo sobre el envejecimiento

El consumo de alimentos ultraprocesados está relacionado con el acortamiento de los telómeros del ADN, un factor asociado a una mayor vulnerabilidad de las células cutáneas al envejecimiento. Un estudio dermatológico experimental realizado en [ratones de laboratorio reveló que los que tenían los telómeros acortados eran más propensos a la cicatrización lenta de las heridas, las úlceras cutáneas, el encanecimiento prematuro y la caída del cabello](#). La Dra. Bes-Rastrollo señaló que el estrés oxidativo y la inflamación, ambos asociados a la deshidratación — factores a menudo presentes en los alimentos ultraprocesados — contribuyen a menudo a la atrofia de los telómeros. El estrés oxidativo puede alterar el equilibrio entre radicales libres y antioxidantes en el organismo, lo que puede comprometer el sistema inmunitario y acelerar el proceso de envejecimiento, que se manifiesta en el aspecto envejecido de la piel.

[Otro estudio](#) muestra que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (>3 raciones/día) se asocia a un mayor riesgo de telómeros más cortos en una población española de edad avanzada del proyecto SUN (886 participantes — 645 hombres y 241 mujeres — con edades comprendidas entre los 57 y los 91 años). Los participantes que consumían más FPS tenían casi el doble de probabilidades de tener telómeros cortos que los que consumían menos.

[La principal conclusión del estudio publicado en Springer en 2023](#) revela una tendencia coherente: la probabilidad de enfermedad aumenta con el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados de un quintil al siguiente, mientras que se

¿Los alimentos ultraprocesados aceleran el envejecimiento? | Noviembre 2023 | N°175 | La muerte de la muerte

observa la tendencia contraria en el caso de los alimentos no procesados o mínimamente procesados. Concretamente, la probabilidad de fragilidad nutricional aumenta casi un 50% en el caso de un consumo diario moderado de alimentos procesados, y se duplica en el caso de un consumo elevado en comparación con un consumo muy bajo.

Del mismo modo, existe una probabilidad creciente asociada a un mayor consumo de alimentos ultraprocesados. Su estudio sugiere que los individuos con fenotipos nutricionalmente frágiles tienden a consumir más alimentos procesados y ultraprocesados que sus homólogos. Aunque estas opciones alimentarias contribuyen a la seguridad alimentaria al garantizar la disponibilidad inmediata, lo que resulta especialmente beneficioso en caso de discapacidad, [se quedan cortas en términos de calidad nutricional.](#)

Estos productos, principalmente alimentos o bebidas listos para el consumo, se elaboran principal o totalmente con sustancias y aditivos derivados de productos alimenticios, y a menudo carecen de alimentos naturales y no adulterados. Por ello, se consideran [componentes de patrones dietéticos poco saludables](#) asociados a efectos adversos para la salud, como la mortalidad general, las enfermedades cardiovasculares, el síndrome metabólico, el deterioro físico y cognitivo, el cáncer y otros problemas de salud.

Conclusión

La investigación médica avanza de forma espectacular. Exploramos constantemente nuevas formas de curar enfermedades y hacer la vida más sana y larga. Sin embargo, la esperanza de vida máxima no aumenta desde hace décadas. La persona más anciana de la historia, Jeanne Calment, murió hace 26 años a la edad de 122 años. La [persona más vieja del mundo](#) tiene hoy "sólo" 116 años.

Todos sabemos que los medicamentos que ingerimos son una de las mayores fuentes de atención sanitaria. Sabemos que la combinación de medicamentos puede tener una influencia buena o mala. Pero tendemos a olvidar que también ingerimos muchas otras sustancias, como el aire y los alimentos.

Una de las causas globales que contrarrestan el progreso de la salud podría ser todos los diferentes tipos de contaminación que ingerimos. La [contaminación atmosférica](#) es omnipresente en todo el mundo, pero afortunadamente está disminuyendo globalmente en muchos aspectos, aunque las partículas finas son un importante motivo de preocupación. La alimentación, sobre todo los alimentos ultraprocesados, también podría ser una fuente importante de deterioro. De hecho, podría ser la fuente de una serie de daños: desde los conservantes y el azúcar hasta las grasas saturadas, y los "cócteles tóxicos" creados a partir de combinaciones desconocidas [de productos](#). Urge saber más sobre estas sustancias, por los riesgos que presentan. Sin embargo, hay que tener cuidado con la posibilidad de que se

¿Los alimentos ultraprocesados aceleran el envejecimiento? | Noviembre 2023 | N°175 | La muerte de la muerte

sobrestimen los riesgos por miedo a lo "artificial". Es más, algunos productos procesados más raros pueden ser beneficiosos sin que aún lo hayamos detectado.

La buena noticia del mes: IA para la longevidad

La rápida evolución de la inteligencia artificial está en todas las noticias. En las últimas semanas, los líderes mundiales se han reunido para adoptar la [Declaración de Bletchley](#). Los recientes debates sobre la IA se centran en los riesgos, pero también en las esperanzas de una mayor resiliencia y una mejor salud.

Está claro que utilizar la IA principalmente para fines relacionados con la investigación médica, la mejora de la longevidad, una mayor resiliencia, etc. es una forma de mitigar los riesgos de la IA. Empresas y organizaciones trabajan activamente en esta dirección. Véase, por ejemplo, el sitio web [Longevity GPT](#).

En Europa, la combinación de empresas de IA sanitaria de alto perfil y datos de alto perfil del Espacio Europeo de Datos Sanitarios (EHDS) abre enormes oportunidades. Si las instituciones sanitarias públicas europeas se implican rápidamente, los avances en longevidad para todos (y no sólo para unos pocos) podrían estar al alcance de la mano.

Para más información

- [Heales](#), [Longevity Escape Velocity Foundation](#), [International Longevity Alliance](#), [Longevity](#) y [Lifespan.io](#).
- [Noticias científicas mensuales de Heales](#)
- [Canal de YouTube de Heales](#)
- Imagen generada por IA
- [Contacto](#)