

Consumo de alimentos ultraprocesados favorece el envejecimiento biológico, según un estudio

Image not found or type unknown



Consumo de alimentos ultraprocesados favorece el envejecimiento biológico, según un estudio.
Foto: RT.

Madrid, 1 sep (RHC) Un reciente estudio dirigido por la Universidad de Navarra (España) determinó que el consumo frecuente de alimentos industriales ultraprocesados, como comidas preparadas, galletas y bebidas favorece el envejecimiento biológico, aseguró esta semana la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad en un comunicado.

La investigación, que será presentada en la Conferencia Internacional sobre la Obesidad (ECOICO 2020), que se celebra del 1 al 4 de septiembre, sugiere que una mala dieta puede hacer que las células humanas envejeczan más rápido. Los científicos llegaron a tal conclusión tras medir en 886 españoles de más de 55 años un marcador del envejecimiento biológico llamado telómero y compararlo con el consumo diario de alimentos ultraprocesados de los participantes.

Los telómeros son vitales para preservar la estabilidad e integridad de los cromosomas y del ADN del que dependen las células de nuestro cuerpo para funcionar correctamente. A medida que envejecemos, nuestros telómeros se acortan, ya que cada vez que una célula se divide, parte del telómero se pierde, por lo que su longitud se considera un marcador de la edad biológica, explican los autores.

El estudio, llevado a cabo por Lucía Alonso-Pedrero y su equipo, mostró que las personas que acostumbraban a consumir más de tres porciones diarias de alimentos procesados casi duplicaban el riesgo de tener telómeros cortos en comparación con los que consumían esos alimentos con menos frecuencia.

Enfermedades graves

Según los especialistas, el consumo de alimentos frescos está disminuyendo a nivel mundial mientras que la ingesta de productos ultraprocesados va en aumento. Estos productos por lo general contienen poco o ningún alimento entero y, a menudo, incluyen aromatizantes, colorantes y otros aditivos químicos. Su popularidad en el mercado se debe sobre todo a su bajo costo y larga vida útil, pero esto también conlleva a que sean nutricionalmente pobres, explican los científicos.

Aunque los investigadores precisan que es necesario realizar más estudios para confirmar la correlación entre una dieta de alimentos procesados y el envejecimiento, subrayan que ya existen datos que los asocian con enfermedades graves como la hipertensión, obesidad, síndrome metabólico, depresión, diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer.

Además, se encontró que los participantes que más productos ultraprocesados consumían eran más susceptibles de tener antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares y otras patologías, señalan los científicos que participaron en el estudio, publicado en la revista American Journal of Clinical Nutrition. **(Fuente: RT)**

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/232850-consumo-de-alimentos-ultraprocesados-favorece-el-envejecimiento-biologico-segun-un-estudio>



Radio Habana Cuba