

Ingesta d'aliments ultraprocessats i relació amb la salut mental

MARTA CASTELLS CUIXART

Llicenciada i doctora en farmàcia. Màster en Nutrició. Diploma d'especialització en alimentació i nutrició aplicada per l'Escola Nacional de Sanitat (Instituto de Salud Carlos III). Membre de la Reial Acadèmia de Farmàcia de Catalunya.

ISABEL LABAD URGELL

Llicenciada en farmàcia.

Ans de referir-nos als aliments ultraprocessats, farem un repàs breu de les diferències entre els aliments naturals, els processats i els ultraprocessats. Com que no són definicions exactes, es presten a discrepàncies en les interpretacions.

Els aliments naturals són aquells que no han patit una transformació o processament industrial abans d'arribar al mercat. Es troben en el seu estat original, com ara fruites, verdures, ous, peix i carn. No s'han afegit substàncies a l'aliment original quan s'ha processat. Per a alguns un suc de fruita es pot considerar natural, i per a altres, un aliment processat, ja que no està en la forma original en què es va recollir. Les fruites seques crues serien un aliment natural (sense processar), però si són torrades ja han patit una lleu transformació i es podrien considerar un aliment processat, tot i que continuem identificant l'aliment origen. En realitat, qualsevol acció que canviï la naturalesa fonamental d'un producte (escalfar, congelar, trossejar, líquar, etc.) ja el transforma en un aliment processat, però això no vol dir que ja no sigui saludable.

Els aliments processats serien aquells que, tot i que en podem identificar l'origen, surten al mercat després d'haver patit algun tipus de transformació o procés industrial, bé perquè se'ls ha afegit algun additiu (conservants, greixos o altres ingredients), bé perquè se'ls ha sotmès a algun tractament tèrmic o mètode de conservació (salaó, fermentació, congelació, enllaunat, trituració, assecat i fins i tot pasteurització). Per tant, l'oli, els tomàquets enllaunats, les verdures congelades, els llegums cuits, els iogurts (sense sucre o colorants), la cervesa, el vi, el pa i la pasta també entren dins aquesta categoria, per posar alguns exemples. Són productes de qualitat que poden estar presents a la nostra alimentació de forma habitual. Majoritàriament, els aliments processats estan fets amb dos o tres ingredients i els processos a què han estat sotmesos poden ser tan simples com la cocció, la congelació i l'emmagatzematge.

Tot i que poden contenir additius per millorar el sabor, la textura i la durabilitat, molts d'aquests productes poden continuar formant part d'una alimentació saludable i variada si se seleccionen amb cura i se'n controla el contingut de sal, sucre i greixos saturats.

Els aliments ultraprocessats, en canvi, són productes elaborats a través de procediments industrials, no porten cap aliment sencer, complet o en el seu estat natural. Són formulacions industrials elaborades a partir de substàncies derivades dels aliments o sintetitzades d'altres fonts orgàniques. L'etiquetatge és molt ampli, solen tenir una llista d'ingredients artificials extensa que inclou conservants, colorants, additius, etc., l'únic objectiu dels quals és millorar certes propietats (com el sabor, l'aroma o el color), fer-los més agradables als sentits, més duradors i/o més consistents o fer que semblin aliments veritables quan no ho són. Venen llestos per consumir-se i requereixen poca o cap preparació culinària. Com a exemples tenim: brioxeria industrial, refrescos, pizzes preparades, postres lactis ensucrats (natilles, flams, gelats...), carns processades (salsitxes...). Els afegeixen certs ingredients i solen tenir alts continguts de sodi, sucres i greixos *trans* i saturats, perquè durin més temps i siguin més palatables. Aporten una alta densitat energètica i un valor nutricional escàs.

No n'és recomanable el consum. Els aliments ultraprocessats, a causa del seu elevat contingut en sal, sucre i/o greixos saturats, s'han associat amb un risc més alt de malalties cròniques com l'anomenada inflamació crònica, l'obesitat, diabetis i malalties cardíaques. Tot i això, no és tan conegut que el consum d'aquests ultraprocessats afecti la salut mental.

A continuació, ens referim a diversos articles publicats recentment sobre la influència dels aliments ultraprocessats en la salut.

Els aliments ultraprocesats dominen el subministrament d'aliments als països d'alts ingressos i cada vegada més als països de baixos i mitjans ingressos. L'alimentació de la població cada cop està més influenciada per les gegantines empreses internacionals d'alimentació (cada vegada menys empreses alimentàries locals) i el seu màrqueting massiu, a més de la influència de les xarxes socials. Tot plegat ha fet que la dieta de la població s'allunyi d'aliments no processats o mínimament processats i de menjars acabats de preparar per encaminar-se cap als aliments ultraprocesats, molt palatables i molt fàcils de menjar.

Segons un estudi de la Universitat de São Paulo (Kelly i Jacoby, 2018), a Espanya, el 20,3 % dels aliments que es consumeixen són ultraprocesats, la qual cosa ens situa com el segon país mediterrani amb més consum d'aquest tipus d'aliments, després de Malta (amb un 27,6%). Encara que molts d'aquests aliments ultraprocesats (refrescos, caramels, barretes energètiques, iogurts amb gust de fruita, pizzes congelades i menjars congelats) poden satisfer els desitjos d'aliments dolços, grassos i salats, noves investigacions suggereixen que aquests aliments són especialment perjudicials per al cervell, ja que afecten l'estat d'ànim i la cognició. Assenyalen una associació entre un consum més gran d'aliments ultraprocesats i una ingesta nutricional més deficient que inclou una major ingesta d'energia i sucre lliure o afegit i una menor ingesta de fibra, micronutrients i proteïnes. I fins i tot adverteixen que, en alguns països desenvolupats, està documentada la pèrdua d'habilitats culinàries.

La metaanàlisi més recent que mostra l'impacte del menjar ultraprocesat, publicada el 2024 a *BMJ*, va descobrir els resultats més complets i pertorbadors. Els investigadors van identificar vincles directes entre consum elevat d'aliments ultraprocesats i un risc més alt de resultats adversos per a la salut, especialment, riscos cardiometabòlics, trastorns mentals (com ansietat i depressió) i problemes per dormir (Lane *et al.*, 2024).

Resultats similars trobem en una altra metaanàlisi publicada a la revista *Nutrients* el 2022, que mostra que les dietes riques en aquests aliments estan relacionades amb un 44 % més de risc de depressió i un 48 % més de risc d'ansietat (Lane *et al.*, 2022).

Un altre estudi prospectiu especialment alarmant es va fer a la Gran Bretanya, amb un seguiment de prop de mig milió de persones que vivien a Anglaterra, Escòcia i Gal-

les, i va descobrir que per cada 10 % d'augment d'aliments ultraprocesats el risc de demència pujava un 25 % (Li *et al.*, 2022).

Encara no se sap la relació causa-efecte exacta, però sembla que consumir grans quantitats d'aliments ultraprocesats augmenta el risc d'aparició de depressió en el futur. A més de la possible influència en la inflamació crònica, l'ús de certs additius i edulcorants artificials també pot interferir en la producció i l'alliberament de neurotransmissors com la dopamina, la norepinefrina i la serotonina, cosa que pot afectar negativament el benestar mental i emocional. També, un consum elevat d'aquests aliments podria alterar l'estat de la nostra microbiota. Sense oblidar que els aliments ultraprocesats poden crear addicció, segons el qüestionari més utilitzat per avaluar el concepte d'addicció al menjar (vegeu <https://sites.lsa.umich.edu/fastlab/yale-food-addiction-scale>). Segons la Yale Food Addiction Scale (YFAS) de la Universitat de Michigan, entre el 14 i el 20 % dels adults i entre el 12 i el 15 % dels nens i adolescents (als Estats Units) són addictes al menjar, taxes similars d'addicció a l'alcohol i el tabac. Per a alguns investigadors, els aliments ultraprocesats tenen més de comú amb una cigarreta que amb els aliments de la mare naturalesa.

Els aliments ultraprocesats són fàcils de consumir en grans quantitats perquè solen ser tous, fàcils de mastegar, molt saborosos (rics en greix, sucre i sal) i, com que sacien poc, podrien interrompre i anul·lar la comunicació normal «estic ple» entre l'intestí i el cervell. Calen més estudis per conèixer-ne més amb profunditat el funcionament.

L'augment del consum d'aliments ultraprocesats comporta una reducció dels aliments més saludables com ara les fruites, les verdures i els cereals integrals, de preparació senzilla. Ens preguntem, quines mesures de salut pública serien necessàries per reduir l'exposició dietètica a aliments ultraprocesats i millorar la salut humana? La salut comença en allò que mengem.

REFERÈNCIES

- KELLY, B.; JACOBY, E. (2018). «Public Health Nutrition special issue on ultra-processed foods». *Public Health Nutrition* [en línia], 21 (1), p. 1-4. <<https://doi.org/10.1017/s1368980017002853>>. [Editorial d'un número especial dedicat als aliments ultraprocesats]
- LANE, M. M. [et al.] (2022). «Ultra-processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies». *Nutrients* [en línia], 14, article 2568. <<https://doi.org/10.3390/nu14132568>>.
- LANE, M. M. [et al.] (2024). «Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: Umbrella review of epidemiological meta-analyses». *BMJ* [en línia], 384, article e077310. <<https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>>.
- LI, H. [et al.] (2022). «Association of ultra-processed food consumption with risk of dementia: A prospective cohort study». *Neurology* [en línia], 99 (10), p. e1056-e1066. <<https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000200871>>.

«No és recomanable el consum d'aliments ultraprocesats.»