

La imagen que tienen los consumidores de los productos “ultraprocesados”

El término “ultraprocesado” ha sido adoptado por investigadores y especialistas sin demasiadas reticencias a partir de la clasificación NOVA, y ha dado lugar a una abundante literatura científica. Sin embargo, los estudios sobre la imagen que tienen los consumidores de estos productos son escasos y parece necesario establecer campañas de comunicación para ayudar a los ciudadanos a reconocerlos.

“Ultraprocesado” es un término relativamente novedoso que fue acuñado por vez primera en 2009 por el doctor Carlos Monteiro¹ en un comentario invitado dentro de la revista *Public Health Nutrition*. El título de dicho comentario ya anunciaba un importante giro de timón en los enfoques que hasta la fecha se habían dirigido hacia los problemas de salud pública desde el prisma de la alimentación. En lo que sería una traducción libre de su encabezado: *Nutrición y salud. El problema no está tanto en los alimentos, ni en los nutrientes, sino en su procesamiento*,² se establece el germen de lo que, con pocas modificaciones, cristalizó en el sistema NOVA de clasificación de los alimentos en base a su grado de procesamiento que hoy conocemos.³

Con independencia del origen etimológico de la construcción lingüística “ultraprocesado”, es necesario tener en cuenta que el objetivo de realizar esta clasificación no es otro que el de ayudar a establecer políticas de salud pública para trasladar a los consumidores un mensaje lo más claro posible en relación a sus elecciones alimentarias.

Literatura científica sobre “ultraprocesados”

Desde aquel 2009, el volumen de la literatura científica que incluye el término “ultraprocesado” referido a los alimentos es significativo, y alcanza a día de hoy más de 400 resultados (en concreto 424, el 18 de octubre de 2020) en el buscador de la Librería Nacional de Medicina de los Estados Unidos (PubMed). Por tanto, y a pesar de que el término ha sido adoptado sin demasiadas reticencias por los investigadores y especialistas en la materia, y lo manejan sin ningún problema en base a la definición del sistema NOVA, es procedente, e incluso necesario, que nos preguntemos si los consumidores –destinatarios últimos de las posibles políticas de salud pública– lo entienden de forma adecuada.

Lamentablemente hay muy pocos estudios y publicaciones científicas que hayan puesto el foco en esta cuestión. En realidad, solo hay dos, y ambos trabajos están coordinados por la Universidad de la República de Uruguay.

El primero, de 2016, *Consumers’ conceptualization of ultra-processed foods*⁴ consistió en un estudio online de 2381 participantes a los que se pidió que explicaran qué entendían por alimentos “ultraprocesados”, y también que enumeraran aquellos alimentos que ellos consideraban dentro de esta categoría. De esta forma, la gran mayoría de los participantes coincidió en dar una explicación que coincidía en la mayor parte de los casos, pero no siempre, con la descrita en la literatura científica.

Parece necesario establecer campañas de comunicación para ayudar a los ciudadanos a distinguir de forma adecuada los productos “ultraprocesados” con el fin de implementar políticas que resalten los potenciales efectos negativos

La segunda, más reciente, de 2020, *The heuristics that guide healthiness perception of ultra-processed foods: a qualitative exploration*⁵ trató de analizar en una población de 152 participantes (mediante la discusión en *focus groups*) aquellas características que presentes en un alimento lo harían más o menos saludable. Al mismo tiempo estudió las opiniones de la muestra para conocer si existía una postura unánime a la hora de considerar como no saludable cualquier alimento clasificado como “ultraprocesado” y, más en concreto, cuáles eran las razones por las que, en un momento dado, ciertos “ultraprocesados” podrían no ser considerados como insanos o incluso ser considerados como saludables.

Si bien resultó que la ausencia de procesamiento en los alimentos fue una característica asociada a lo saludable, no siempre se clasificaron todos los productos “ultraprocesados” como no saludables. Para juzgar si un producto “ultraprocesado” era saludable o no, los participantes emplearon varias estrategias cognitivas que tendían a confiar en señales simples, como el

diseño de la etiqueta, las declaraciones de nutrientes, la marca, el precio y el país de origen como indicadores.

En ambos estudios los autores enfatizaron en la discusión la necesidad de establecer campañas de comunicación para ayudar a los ciudadanos a distinguir de forma adecuada los productos “ultraprocesados” con el fin de implementar políticas que resalten los potenciales efectos negativos.

En mi opinión, aunque la definición que conocemos de alimento “ultraprocesado” no es exhaustiva y nos puede parecer antes intuitiva que metódica, es un sistema que resuelve de una forma extremadamente sencilla y con una efectividad inusitada un problema que venimos arrastrando durante, al menos y siendo generosos, cuatro décadas. En el terreno de las ciencias biomédicas no tenemos el menor de los problemas para aplicar métodos indirectos e incluso doblemente indirectos para alcanzar con precisión la magnitud o condición de algunas variables (por ejemplo, la composición corporal analizada por bioimpedancia). No veo la razón para no hacer lo mismo para clasificar la idoneidad de un alimento, siempre que el resultado sea suficientemente preciso. Es cierto que el sistema NOVA tiene fallos, pero es uno de los sistemas que menos contradicciones acumula y menos excepciones necesita que se le apliquen.

El problema de la obesidad y de las enfermedades no transmisibles ha alcanzado una magnitud tal que es necesario plantearse la idoneidad de ciertas expresiones como “el fin justifica los medios” o al menos “ciertos medios”. Sin duda, será necesario implementar esfuerzos para que los ciudadanos conozcan la verdadera

definición de “ultraprocesado”. Pero mientras esto sucede, las razones por las que los consumidores terminan por identificar, con acierto, los “ultraprocesados” deberían ser asumidas como un problema menor. Siempre que, claro está, sean cuales sean esas razones, sirvan para minimizar su presencia en la dieta cotidiana.

Declaración de conflictos de interés. Juan Revenga ha estado contratado y recibido una compensación económica (agosto 2019 a agosto 2020) por la startup tecnológica ElCoCo que ofrece una valoración nutricional de los alimentos a partir de su código de barras. En la actualidad sigue vinculado al proyecto pero sin recibir ningún tipo de compensación.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. *Biografías, Dr. Carlos A. Monteiro*. Disponible en: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2013/07/vienna-conference-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases/biographies/dr-carlos-a.-monteiro> (último acceso: 18 octubre, 2020)
2. Monteiro, C. (2009). Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutrition*, 12(5), 729-731. doi:10.1017/S1368980009005291
3. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health]. *World Nutrition*. January-March 2016, 7, 1-3, 28-38
4. Ares, G., Vidal, L., Allegue, G., Giménez, A., Bandeira, E., Moratorio, X., Molina, V., & Curutchet, M. R. (2016). Consumers' conceptualization of ultra-processed foods. *Appetite*, 105, 611-617. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.028> (último acceso 18 octubre, 2020)
5. Machín, L., Antúnez, L., Curutchet, M. R., & Ares, G. (2020). The heuristics that guide healthiness perception of ultra-processed foods: a qualitative exploration. *Public Health Nutrition*, 23(16), 2932-2940. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1368980020003158> (último acceso: 18 octubre, 2020)

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed.gov

"ultra processed" AND food

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

All (424)
Free Full Text (221)
Review (31)

RESULTS BY YEAR

2009 2020

424 results

Filters applied: from 1990 - 2021. Clear all

Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health-Processing or Nutrient Content?

1

Cite Poti JM, Braga B, Qin B.
Curr Obes Rep. 2017 Dec;6(4):420-431. doi: 10.1007/s13679-017-0285-4.

Share PMID: 29071481 Free PMC article. Review.

RECENT FINDINGS: Four of five studies found that higher purchases or consumption of **ultra-processed food** was associated with overweight/obesity. ...Recent research provides fairly consistent support for the association of **ultra-processed food** ...

Resultados de la búsqueda de estudios sobre alimentos ultraprocesados en la base de datos de la National Library of Medicine a través de PubMed (búsqueda realizada el 18 de octubre de 2020).