

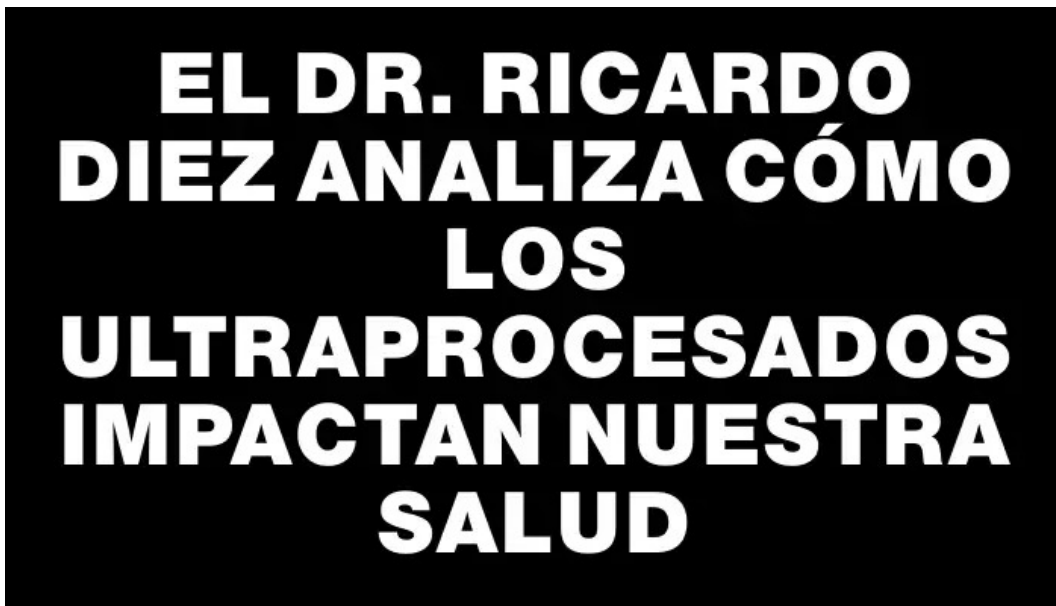
El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud

General



Publicada el: 21/10/24	Visitas: 190
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 74	Puntaje: 3.7

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/el-dr-ricardo-diez-analiza-como-los-ultraprocesados-impactan-nuestra-salud_5808.php



General

El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud

El Dr. Ricardo Diez profundiza en los efectos de los alimentos ultraprocesados en nuestra salud y bienestar.

La Malnutrición como Causa Principal de Enfermedades

Globales

La malnutrición en todas sus formas representa la principal carga global de enfermedad y es responsable del 30% de las muertes en el mundo.

Esta situación se deriva tanto de la desnutrición (defecto), como de la obesidad (exceso) y de una alimentación insalubre (desequilibrio alimentario y baja calidad nutricional).

El Papel de los Alimentos Ultraprocesados (UPS)

Un factor determinante en la malnutrición es la producción y distribución masiva de alimentos ultraprocesados (UPS).

Entre estos productos se encuentran sopas enlatadas o deshidratadas, fideos instantáneos, margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados y chocolates.

Los UPS son formulaciones industriales listas para comer o calentar, elaboradas mayoritariamente a partir de sustancias derivadas de los alimentos, incluyendo sabores, colorantes, texturizantes y otros aditivos.

Estos productos poseen baja calidad nutricional y alta densidad energética, aportando a la dieta una cantidad desproporcionada de azúcares añadidos, sodio, grasas trans y saturadas, y carbohidratos refinados, además de tener un bajo contenido de fibra.

Mecanismos de Acción de los UPS

El consumo de alimentos ultraprocesados activa circuitos neuronales de recompensa de manera similar a otras sustancias adictivas.

Esto puede llevar al desarrollo de comportamientos impulsivos y a la desregulación emocional, fomentando un uso continuado a pesar de las consecuencias negativas para la salud.

El consumo de UPS se relaciona con un incremento en el riesgo de obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, demencia, enfermedades gastrointestinales y ciertos tipos de cáncer.

Además, la producción de estos alimentos requiere una considerable cantidad de energía, agua y recursos naturales, generando emisiones de gases de efecto invernadero y residuos.

Su producción también contribuye a prácticas agrícolas insostenibles, como la deforestación y el uso excesivo de pesticidas y fertilizantes.

Mensajes Claves sobre la Inseguridad Alimentaria

Las personas que enfrentan inseguridad alimentaria dependen en mayor medida de los UPS para satisfacer sus necesidades energéticas diarias, lo que incrementa la probabilidad de presentar un grado mayor de adicción a estos

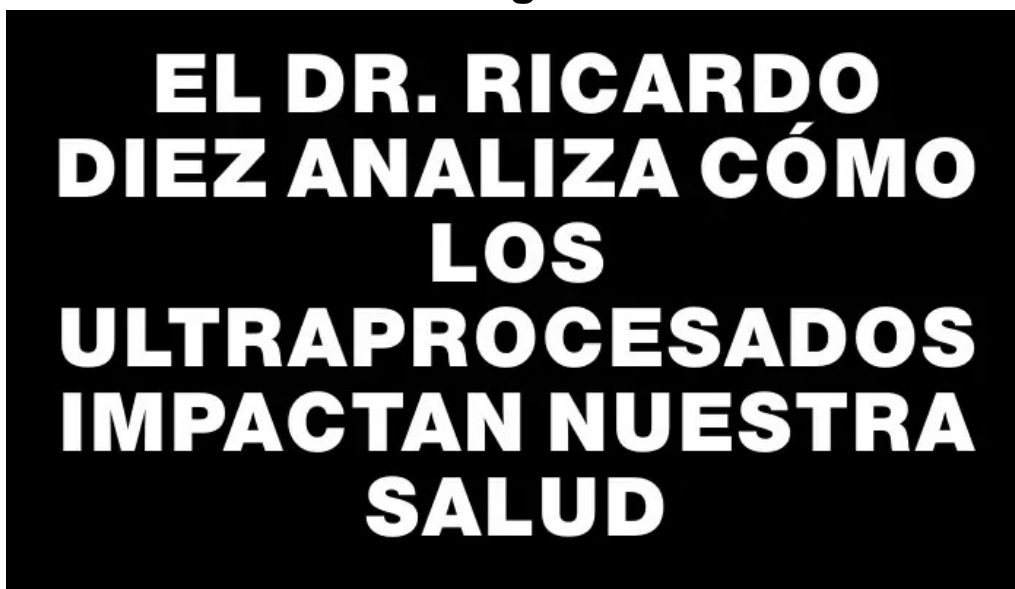
alimentos.

Se estima que la adicción a los alimentos ultraprocesados afecta al 14% de los adultos y al 12% de los niños, estando asociada a mecanismos biopsicológicos de adicción y a problemas clínicamente significativos.

Reconocer que estos alimentos son adictivos podría abrir nuevas perspectivas en el ámbito de la justicia social, la atención clínica y en enfoques públicos relacionados con la alimentación y la salud.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes



El dr ricardo diez analiza como los ultraprocesados impactan nuestra salud

Tags

calidad, sustancias, inseguridad, mecanismos, productos, consumo, cantidad, obesidad, enfermedades, ultraprocesados, nutricional, alimentos

Noticias relacionadas

4.7 * *Dr. Ricardo Diez: La cefalea inducida por el abuso de medicamentos y su impacto en la salud*

3.9 * *Dr. Ricardo Diez analiza los factores de riesgo asociados a la demencia y su impacto en la salud mental*

5.0 * *El Dr. Ricardo Diez aborda la inquietante infección por herpes zóster (hz) y sus implicancias para la salud*

3.8 * *Las sustancias más populares entre los uruguayos: alcohol, tabaco y marihuana*

4.8 * *Más de 370.000 uruguayos enfrentan dificultades con el consumo de alcohol*

3.7 * *Dr. Ricardo Diez revela los secretos del fotoenvejecimiento y sus efectos en la piel*

4.0 * *Ozempic: el revolucionario medicamento aprobado por el Msp que transforma el tratamiento de la diabetes y la obesidad*

3.8 * *Álvaro Delgado revela iniciativas que podrían reducir en \$ 3.000 el gasto mensual en productos de la canasta básica*

4.2 * *El Dr. Ricardo Diez y la importancia de la abrasión corneal en la salud ocular*

4.8 * *Lorena Quintana plantea dudas sobre la venta de cannabis: "Es una decisión irresponsable, ¿qué futuro nos espera en 20 años?"*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
fúnebres
fútbol
General
género y feminismos

internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
mascoteros
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024