

Doctora mexicana vincula comida ultraprocesada con depresión y ansiedad

El Ciudadano · 16 de enero de 2024

Algunos alimentos se preparan a partir de sustratos o compuestos previamente procesados, como jugos, galletas y mermeladas



Las diferentes sustancias que contienen los productos ultraprocesados pueden afectar de forma directa el sistema nervioso central, haciendo que los consumidores sean **más susceptibles a presentar depresión o ansiedad**.

También lee: [Depresión, un trastorno que oprime a 280 millones de personas](#)

Así lo informó Ana Rosa García Berdeja la jefa de División, Enseñanza y Capacitación del Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”.

Señaló que de acuerdo a resultados de diversas investigaciones a nivel internacional de 2022, la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó sobre la **asociación entre el alto consumo de estos productos y los trastornos mentales**, y es la principal fuente de alimentación en 60 por ciento de la población mundial.

Ana Rosa García, quien también pertenece a la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama) de la Secretaría de Salud, explicó que los ultraprocesados se preparan a partir de sustratos o compuestos previamente procesados.

“Esto quiere decir que llevan dos procesos de transformación, que hace que contengan mayor cantidad de sustancias químicas, como saborizantes, azúcares, harinas y aceites”

Ana Rosa García

Jefa de División, Enseñanza y Capacitación del Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”

Mencionó que el consumo de este tipo de productos genera un **estado proinflamatorio en el organismo**, debido a la sensibilidad a todos los compuestos químicos ingeridos; “es una situación similar a la exposición a niveles altos de estrés; esto provoca mayor predisposición a padecer trastornos afectivos como la depresión y la ansiedad.”

A nivel cerebral se activa un **neurotransmisor llamado dopamina**, que es el encargado de proporcionar las sensaciones de placer. Esto genera en el individuo la necesidad de seguir consumiendo esos productos, como una especie de adicción, expuso.

Precisó que la evidencia científica internacional muestra que **también pueden ocasionar:**

- **Alteraciones neurocognitivas**
- Disminución de la memoria, del aprendizaje y razonamiento.

Insistió en que **no hay beneficio alguno en el consumo de los ultraprocesados**. Contrario a ello, contienen altos niveles de grasa, azúcares y sodio, por lo que están asociados con obesidad, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico.

Por lo anterior, la especialista recomendó a la población en general evitar, en lo posible, el consumo de estos productos.

Datos de la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición** (Ensanut) Continua 2022, muestran que después del agua, los líquidos más consumidos por la población mexicana son las **bebidas endulzadas**, considerados como productos ultraprocesados por su alto contenido de azúcar añadido.

¿Cuáles son los productos ultraprocesados?

- Refrescos
- Jugos
- Leches saborizadas
- Galletas
- Pasteles Aderezos
- Papas fritas,
- Snacks salados o dulces
- Helados
- Chocolates y caramelos
- Cereales endulzados, Barras “energizantes”
- Mermeladas
- Margarinas

Foto: X

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡  <https://t.me/ciudadanomx>

 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano