

Alimentos ultraprocesados en la infancia: ¿obesidad en la edad adulta?

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Martes, 01 Abril 2025 00:11

Escrito por Joana Llauradó



Los alimentos ultraprocesados pueden alterar en los niños la expresión de genes implicados en la regulación de las hormonas tiroideas y la función hepática.

En los últimos años, el consumo de alimentos ultraprocesados ha crecido de manera exponencial. Este tipo de alimentos incluye productos fabricados industrialmente en grandes cantidades, con ingredientes que a menudo no se encuentran en una cocina doméstica. Estos alimentos suelen incorporar un alto contenido de aditivos, como colorantes, conservantes, aromatizantes y potenciadores del sabor. Ejemplos claros son las bebidas carbonatadas azucaradas, las pizzas congeladas, la comida rápida como croquetas o hamburguesas industriales, y muchos otros productos fáciles de encontrar en los supermercados.

Este aumento del consumo de ultraprocesados ha ido acompañado de un preocupante incremento de la obesidad y otros trastornos metabólicos, como la diabetes tipo 2, que a largo plazo pueden derivar en problemas

de salud graves, como enfermedades cardiovasculares. Esto plantea una cuestión crucial: ¿qué mecanismos explican cómo estos alimentos afectan a nuestro organismo?

¿Qué es la epigenética?

La epigenética estudia los cambios en la expresión de los genes sin alterar la secuencia del ADN. Uno de estos cambios es la metilación del ADN. Para entenderlo, podemos hacer una analogía con una partitura musical: las notas (nuestros genes) no cambian, pero las indicaciones del tipo piano o forte (modificaciones epigenéticas) pueden alterar cómo se interpreta la pieza. Estas modificaciones epigenéticas pueden recibir la influencia de factores ambientales, como la exposición a tóxicos, el estilo de vida y, como cada vez parece más evidente, la dieta.

Los ultraprocesados y la epigenética: ¿qué sabemos hasta ahora?

La epigenética ha sido identificada como uno de los mecanismos implicados en el desarrollo de la obesidad. Diversos estudios han demostrado que factores de riesgo de obesidad en las primeras etapas de la vida, como el peso al nacer, el índice de masa corporal (IMC) materno y el rápido aumento de peso durante la infancia, están asociados con variaciones en la metilación del ADN (DNAm). Por lo tanto, es fundamental entender cómo la nutrición afecta la regulación epigenética.

Estudio sobre los ultraprocesados y los niños y niñas

Un grupo de investigadores hemos analizado a niños y niñas de entre 5 y 11 años, un período crítico en el desarrollo en el que la alimentación tiene un impacto fundamental en la salud futura. Esta etapa es especialmente relevante porque los hábitos alimentarios adquiridos pueden influir en el riesgo de desarrollar diversas enfermedades en la edad adulta. Además, es un grupo de edad que a menudo está expuesto a un consumo elevado de alimentos ultraprocesados.

Los resultados del estudio muestran que el consumo de alimentos ultraprocesados en niños está asociado con cambios en la metilación del ADN en genes clave para procesos biológicos esenciales. En

Alimentos ultraprocesados en la infancia: ¿obesidad en la edad adulta?

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Martes, 01 Abril 2025 00:11

Escrito por Joana Llauradó

concreto, estos cambios afectan a genes implicados en la regulación de las hormonas tiroideas y en la función hepática. Las hormonas tiroideas desempeñan un papel fundamental en el metabolismo y la regulación energética, mientras que la función hepática es crucial para la desintoxicación de sustancias químicas.

Los resultados obtenidos sugieren que el consumo habitual de ultraprocesados podría influir en procesos biológicos críticos a través de mecanismos epigenéticos. Por lo tanto, es fundamental promover una dieta rica en alimentos frescos y mínimamente procesados.

Este es el primer estudio que explora específicamente la relación entre el consumo de ultraprocesados y los cambios epigenéticos en niños, lo que lo convierte en un punto de partida importante para futuras investigaciones en este campo.

Instituto de Salud Global de Barcelona

<https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/alimentos-ultraprocesados-en-la-infancia-obesidad-en-la-edad-adulta->