

¿Son adictivos los alimentos ultraprocesados?

Son muchas las investigaciones que, en las últimas décadas han relacionado el consumo de ultraprocesados (AUP, o UPF, por sus siglas en inglés) con problema importantes de salud. Los estudios observacionales, que abarcan ya millones de personas y permiten valorar las consecuencias de estos productos mediante el seguimiento de la salud de los participantes a lo largo de muchos años, suelen establecer una vinculación más estrecha entre estos alimentos el mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión.

Algunos expertos creen importante ir más allá y estudiar los AUP de modo diferenciado, para determinar si, por ejemplo, la bollería o los cereales del desayuno o los panes de molde (refinados o integrales) son más o menos perjudiciales que los refrescos, las carnes procesadas, los yogures saborizados o los panes integrales.

Parece claro que el consumo de alimentos ultraprocesados está muy asociado a su combinación de carbohidratos, azúcares, grasas y sal, pero también a su menor precio comparativo que el de los productos frescos y a la facilidad para su ingesta, que hace que aumenten no sólo las calorías que ingerimos, sino también la cantidad de producto que comemos y bebemos.

Ello ha llevado a plantear la posibilidad de que los productos ultraprocesados sean además adictivos, pudiendo actuar sobre las mismas vías cerebrales implicadas en la adicción a los opiáceos y otras drogas ^{1[1]}, aunque el tema genera todavía muchas incógnitas.

Como señalan estos estudios, la supuesta capacidad adictiva, de modo general, se relaciona con los niveles de dopamina que libera el cerebro cuando comemos. Cuando se trata de un alimento que el consumidor conoce y aprecia, sólo pensar en él o verlo puede desencadenar ese aumento de dopamina, empujando a comer más. Y si además se trata de comidas y bebidas ricas en grasas, azúcar y sal, muy gratificantes desde el punto de vista organoléptico, la respuesta dopaminérgica se dispararía hasta niveles muy similares a los que provocan las sustancias psicotrópicas. Incluso se afirma que quienes consumen batidos o galletas chocolateadas muestran una mayor apetencia por estos productos que quienes consumen otros los alimentos ultraprocesados con sabores igualmente intensos.

Aunque algunas investigaciones en roedores han respaldado esta idea, algunos estudios con humanos no aportan resultados concluyentes en cuanto a posibles diferencias estadísticas en los niveles cerebrales de dopamina antes y después de consumir estos productos. En este

¹ Brain dopamine responses to ultra-processed milkshakes are highly variable and not significantly related to adiposity in humans

[https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(25\)00060-9](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(25)00060-9)

sentido, los responsables de dichas investigaciones advierten de que los indicadores empleados para medir los niveles cerebrales de dopamina con escáneres PET, utilizados habitualmente en la investigación de la adicción a las drogas, pueden no ser lo suficientemente fiables, alegando que, por ejemplo, sustancias como la cocaína y las anfetaminas desencadenan aumentos drásticos de dopamina que resultan evidentes en los escáneres PET, mientras que otras, como la nicotina o los opiáceos, igualmente adictivas, generan respuestas dopaminérgicas menores y no siempre detectables.

Por ello aconsejan complementar la medición de la dopamina con otros estudios comportamentales que tengan en cuenta la dificultad para reducir la ingesta por parte de los consumidores, aunque se lo propongan.