



**ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS, EL
AUGE DE LA ERA: RIESGO METABÓLICO Y DISTRÉS
EMOCIONAL.**

¿UN POTENCIAL EFECTO PSICONEURO-ADICTIVO?

AUTORES:
ANSOTEGUI, Vanesa Rut
GRILLI, Agustina Magalí
MORO, Rocío Anabel.

DIRECTOR:
LIC. FIORAVANTI, Silvia Mercedes
LIC. SANCHEZ, Nadia

Ciudad Autónoma de Buenos Aires
MARZO 2017

RESUMEN

La obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares constituyen en la actualidad, uno de los principales problemas de salud pública.

La industria alimentaria, a través del marketing, la publicidad y los medios masivos de comunicación, ha contribuido a la promoción y distribución de productos procesados y ultraprocesados con alto contenido en lípidos, azúcares y sodio. El consumo creciente y elevado de estos productos junto con los estilos de vida sedentarios han acrecentado y propagado la incidencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial.

La exposición masiva a estos alimentos, que resaltan por su excéntrica palatabilidad, ha conducido a los individuos a la incesante búsqueda de su consumo como recompensa y placer ante las situaciones que percibe como estresantes.

En este contexto, recientes investigaciones científicas dan cuenta de las modificaciones en las respuestas fisiológicas al estrés que genera el consumo crónico de estos productos como parte de la dieta habitual y el efecto que ellos tienen sobre el eje hipotálamo hipofisario adrenal, mecanismos que contribuyen a aliviar momentáneamente la percepción del estrés y a su vez, a perpetuar los trastornos metabólicos que condicionan la obesidad y las alteraciones glucémicas.

Además, existe una estrecha relación entre los mediadores de la respuesta al estrés y el sistema opioide, lo que revela el potencial efecto adictivo que ocasionaría la ingesta abusiva de alimentos procesados y ultraprocesados, activando mecanismos que permitirían compensar la tensión y el dolor existente hacia una sensación de alivio y bienestar, agravando así el desarrollo y los efectos negativos de la enfermedad.

Palabras claves: obesidad, diabetes mellitus tipo 2, alimentos procesados y ultraprocesados, estrés, sistema opioide, adicción alimentaria.

ABSTRACT

Obesity, type 2 diabetes mellitus and cardiovascular diseases are at present some of the main public health concerns. Through marketing, publicity and the media, the food industry has contributed to the promotion and distribution of processed and ultra-processed products with a high amount of fat, sugar and sodium. The high and growing consumption of these products plus a sedentary lifestyle have increased and spread the incidence of overweight and obesity worldwide.

Massive exposure to this type of food, which is attractive due to its eccentric palatability, has made people be in constant search of its consumption as a means of relief and pleasure under what they perceive as stressful situations.

In this context, recent scientific research shows the changes in the physiological reactions to stress which generate the chronic consumption of these products in the daily diet and the effect they have on the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. These mechanisms momentarily relieve the stress perception but at the same time perpetrate metabolic disorders, which are conditioning factors for obesity and glycemic alterations.

Moreover, there is a close relation between stress response mediators and the opioid system, which reveals the potential addictive effect that the excessive consumption of processed and ultra-processed products would cause. This activates mechanisms which would allow to compensate tension and pain towards a sensation of relief and general well-being, thus compounding the development and adverse effects of these chronic diseases.

Key words: obesity, type 2 diabetes mellitus, processed and ultra-processed products, stress, opioid system, eating disorders.

