



ARTÍCULO CIENTÍFICO OBJETA LOS POSTULADOS DEL SISTEMA NOVA Y EL CONCEPTO DE “ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS”

Resumen de
JAIRO ROMERO, M. A.
Presidente
ALACCTA

En un muy sólido artículo científico titulado “Ultra-processed foods in human health: a critical appraisal”¹ el profesor Michael Gibney del University College de Dublin y sus colaboradores exponen sus apreciaciones críticas al sistema NOVA y lo que de este se deriva.

El sistema NOVA es un modelo de clasificación de alimentos que contempla cuatro categorías de productos: alimentos sin procesar o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y alimentos ultraprocesados (AUP). Señala que los AUP son hiper palatables, asociados con un efecto casi adictivo y que los sistemas de clasificación empleados en la actualidad por autoridades de diversos países del mundo fallan al ignorar los AUP, su impacto en la ingesta de energía y su escaso o ningún aporte en cuanto a micronutrientes. Los promotores del sistema concluyen que los AUP deben ser evitados, su consumo minimizado y controlado por medio de regulaciones oficiales.

El artículo del profesor Gibney y su grupo señala serias deficiencias en el sistema de clasificación de alimentos, en la validez del sistema NOVA para planear guías dietarias, regulaciones sobre nutrientes y otros asuntos.

A continuación algunas de las conclusiones destacadas del análisis crítico preparado por el Profesor Gibney y su grupo

- Analizando una de varias las definiciones de alimentos ultraprocesados (AUP) que ha dado el grupo que lo promueve, según la cual los AUP serían “formulaciones de varios ingredientes que, además de sal, azúcar, grasas y aceites incluye sustancias alimenticias no usadas en preparaciones culinarias, en particular sabores, colores, endulzantes, emulsificantes y otros aditivos usados para imitar la calidad sensorial de los productos sin procesar o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias o para disimular características indeseables del producto final” el artículo destaca que, debido a lo impreciso de la definición, se requiere de listados interpretativos para poder saber cuáles son los AUP. De hecho, el grupo ha

¹ Consultado el 11 de agosto de 2017 en <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.160440>.



publicado varias listas de los que considera AUP entre los cuales se encuentran alimentos muy diferentes entre sí, y cuya inclusión en los listados no se comprende con base en su composición ni nivel de procesamiento.

- El sistema NOVA basa sus criterios de clasificación en el nivel de procesamiento industrial, con lo cual se aparta de los modelos tradicionales de clasificación como el Foodex, el EPIC y el LanguaL, aceptados por las autoridades oficiales de Europa y varios otros países y con sus postulados se aleja de los enfoques conocidos para el estudio de la relación entre la dieta y las enfermedades crónicas no transmisibles, ECNT
- El artículo explica como falla al intentar tanto clasificar los alimentos, como asociar los AUP con ECNT. Explica, por ejemplo, que, al basarse en macronutrientes, el sistema no tiene como ayudar en el estudio de enfermedades asociadas con deficiencias en micronutrientes, como las de Ácido fólico, fibra soluble, Yodo, Hierro, entre otros ni tiene cómo abordar el estudio de la adecuación global de los patrones dietarios.
- El artículo alerta que el mapa de ruta para el desarrollo de guías dietarias basadas en los alimentos descrito por la FAO/OMS es imposible de seguir con los AUP dada su amplitud y variedad
- La evidencia científica señala que los alimentos que son enriquecidos o fortificados juegan un papel al menos igual de importante en la ingesta de micronutrientes que el que resulta de la ingesta de micronutrientes de ocurrencia natural en los productos y que la variación en la ingesta de alimentos procesados no crea desbalances nutricionales
- Sobre la hiper-palatabilidad, dice que no hay suficiente evidencia de que este sea un fenómeno diferente a la palatabilidad y que esta, en todo caso, ha sido el motor de las preferencias alimentarias por siglos, ha evolucionado con la humanidad para asegurar el suministro de energía, proteína y electrolitos esencial para la vida
- Con relación a la capacidad de los AUP de promover la adicción alimentaria, destaca que no hay evidencia neurobiológica de que exista tal adicción, recuerda que solo hay evidencia relacionada con la cafeína y con el alcohol y que los estudios usados para hacer estas afirmaciones se hacen con roedores, sin tener en cuenta la complejidad del sistema alimentario de los humanos ni la complejidad del hecho alimentario en sí.
- Destaca también que no hay evidencia de que los AUP induzcan el sobre-consumo pasivo de energía, como lo declaran los estudios que soportan el sistema NOVA y alerta sobre lo irresponsable que puede ser llamar a los alimentos adictivos y asemejar el gusto por cierto tipo de alimentos con adicciones como a las drogas o al alcohol, considerando el impacto y las consecuencias impredecibles que puede tener este hecho en el comportamiento de quienes tienden a comer de más y desarrollar sobrepeso u obesidad.



- Al declarar que los AUP tiene una capacidad inferior de producir saciedad, el sistema NOVA desconoce que algunos procesos de la tecnología de alimentos, como la molienda extrusión o el calentamiento facilitan la asimilación en tanto que otros como los procesos que incrementan la textura, la crocancia o la masticación y reducen la velocidad de consumo hacen más lenta la ingesta de energía. Con esto, la tecnología de alimentos permite el desarrollo de productos con mayor (o menor) tasa de saciedad por caloría consumida, según se requiera.
- El artículo aborda la preocupación de que la amplia variedad de alimentos procesados, su conveniencia, palatabilidad y bajo costo sumado al declive de las prácticas gastronómicas tradicionales pueda minar los hábitos dietarios óptimos, y el hecho que este declive se asocia con la globalización de la economía y, por ende, con las compañías transnacionales. A este respecto, cita varios estudios según los cuales la participación de las multinacionales en el suministro de alimentos no alcanza el 33% del total, que sigue siendo dominado por la pequeña y mediana industria local. Y otros estudios que muestran que el aumento del Índice de masa corporal está correlacionado positivamente con la globalización de la economía, pero que la obesidad está más relacionada con la globalización política y social, que tiene lugar en los gobiernos y en los medios de comunicación, que con la económica.
- En el cierre, el artículo destaca que los promotores del sistema NOVA buscan que su enfoque se adopte al alto nivel nacional y regional y que se incorpore como parte de las metas de desarrollo sostenible de Naciones Unidas. De momento, este sistema ha sido incorporado en reportes internacionales de gran importancia y ha sido adoptado por gobiernos en sus políticas acerca de las guías dietarias alimentarias.
- Concluye que los promotores del sistema NOVA aún tienen mucho trabajo para demostrar como un sistema tan débil desde el punto de vista científico puede ser útil para este propósito. Y que falta mucha investigación que permita evaluar la capacidad actual de los consumidores, en términos de habilidades culinarias, ingreso, disponibilidad de instalaciones para almacenar y cocinar los alimentos, tiempo para cocinarlos y disponibilidad de alimentos para demostrar que el abandono de los llamados AUP puede aumentar significativamente el bienestar nutricional.

JAIRO ROMERO TORRES

Autor de esta versión libre del resumen en español

