



ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN

## COMIDA CHATARRA: UN PATRÓN ALIMENTARIO QUE ATENTA CONTRA LA SALUD

BASURA



UBA  
ENCrucIJADAS



Por

**Elisa Vanesa Macri**

Docente de la Cátedra de Bioquímica General y Bucal. Facultad de Odontología. UBA  
Licenciada en Nutrición. Facultad de Medicina. UBA.

Doctora en Biología de Crecimiento y Desarrollo - UBA.

**María Beatriz Guglielmotti**

Profesora Titular Cátedra de Anatomía Patológica Facultad de Odontología UBA.  
Investigadora Independiente CONICET  
Especialista en Anatomía Patológica Bucal UBA.

Académica de número Academia Nacional de Odontología.

**Silvia María Friedman**

Profesora Titular Cátedra de Bioquímica General y Bucal. Facultad de Odontología. UBA.

Doctora en Bioquímica - UBA y Licenciada en Nutrición.

Postdoctorado en Nutrición Cornell University Medical College. NY.USA.

Investigador Internacional. Pediatric Sunshine Academics & Sansum Diabetes Res Institute. CA.USA.

La “comida basura” define un patrón alimentario que, unido a un estilo de vida sedentaria y a la exposición a sustancias nocivas, impacta en los procesos bioquímicos que, controlados genéticamente, predisponen a enfermedades crónicas y al aumento de la morbilidad. Incluye aquellos alimentos industriales, no saludables, nutricionalmente desequilibrados, con un alto contenido de azúcares, grasas y/o sal y baja en cantidad de fibra, minerales y vitaminas.

En los últimos años ha aumentado la preocupación acerca del rol de la “comida chatarra” en la alimentación infantil. “Comida chatarra” o “comida basura”, no se refiere literalmente a los desechos provenientes de la comida, sino según la Real Academia Española, a comida de baja calidad.

Este concepto de “comida basura” se ha asociado erróneamente a “comida rápida”, a alimentos expendidos por empresas comerciales, casi listos para consumir o con mínima preparación, aunque no necesariamente nutricionalmente deficientes. Un sándwich de chorizo se considera, según

estos conceptos, “comida rápida y chatarra”, mientras que si se reemplaza el pan blanco por pan integral con semillas, y el chorizo por una carne magra y algunos vegetales, se trata de una “comida rápida”.

En realidad, la “comida chatarra” incluye aquellos alimentos industriales, no saludables, nutricionalmente desequilibrados, con un alto contenido de azúcares, grasas y/o sal y baja en cantidad de fibra, minerales y vitaminas. Esta comida generalmente se asociaba a alimentos que se consumían fuera del horario de la comida formal. Sin embargo, actualmente, se ha convertido en el nuevo alimento básico en casi todo el mundo.

Lamentablemente, para un número creciente de personas, esos alimentos son la opción más accesible para calmar el hambre. Esta “comida basura” define un patrón alimentario que unido a un estilo de vida sedentaria y a la exposición a sustancias nocivas, impacta en los procesos bioquímicos que, controlados genéticamente, predisponen a enfermedades crónicas y al aumento de la morbimortalidad como se describe a posteriori.

Sin embargo, ¿cómo se explica que estas enfermedades que son consideradas como epidémicas en países occidentales industrializados, no existían o eran muy raras antes de la Revolución Industrial?

El hombre ha vivido millones de años como cazador-recolector, no más 10.000 años como agricultor, y apenas 150 años, produciendo industrialmente su alimentación. En tiempos de vida como cazadores-recolectores, la raza humana, ha modelado su cuerpo hasta el punto en que el hombre actual posee un cuerpo paleolítico, encerrado en un ambiente industrial [Aguirre, 2001].

En base a estimaciones en nutrición paleolítica, en épocas del hombre cazador-recolector, la ingesta proteica era elevada. Sin embargo, la grasa era significativamente menor que la esperada para tal ingesta cárnica; los animales de caza eran magros por su actividad, pero tenían abundancia de lípidos saludables, consecuencia del tipo de hierbas consumidas. Asimismo, estas grasas

(omega 3) se encontraban en casi todos los alimentos consumidos, como las carnes, plantas salvajes, huevos, pescado, nueces y frutos del bosque [Cordain, 1999]. No obstante, el colesterol de la dieta era más elevado que lo aceptado actualmente. Sin embargo, es probable que sus niveles en sangre fuesen bajos, debido a la riqueza de otros lípidos saludables y el nivel de actividad física [Aguirre, 2001].

La transición de las sociedades humanas de cazadores-recolectores a productores produjo la revolución Neolítica, y con ella el desarrollo de la agricultura.

Paralelamente, ocurrió un cambio significativo en la dentición entre el Paleolítico y el Neolítico. En el Paleolítico las personas tenían los dientes muy sanos, casi sin caries. Varios estudios relataron que la caries y la enfermedad periodontal estaban presentes; sin embargo, con una prevalencia muy baja en el hombre cazador-recolector. Sin embargo, en el Neolítico, el consumo de alimentos vegetales domesticados con mayor concentración de carbohidratos produjo un aumento de la tasa de caries.

En los últimos 100-150 años, sucedieron rápidos cambios dietarios en cortos períodos de tiempo que constituyeron un fenómeno totalmente nuevo en la evolución humana. Desde el punto de vista genético, actualmente el humano vive en un ambiente nutricional que difiere de su constitución heredada [Simopoulos, 2006].

La tasa de mutación espontánea del ADN nuclear se estima en 0,5% por millón de años. Por lo tanto, si bien 10.000 años parecen ser muchos, es un tiempo muy pequeño para los genes. De hecho, hoy en día nuestros genes son muy similares a los genes de nuestros ancestros del Paleolítico, 40.000 años atrás, donde se estableció nuestro perfil genético [Simopoulos, 2008].

La aparición de enfermedades crónicas tales como la aterosclerosis, la hipertensión esencial, la obesidad, la diabetes, la artritis, enfermedades autoinmunes y algunos tipos de cáncer, especialmente, cáncer de mama, colon y próstata, podrían reflejar la mala adaptación evolutiva





a los rápidos cambios en nuestra dieta.

La actualidad de sociedades industrializadas se caracteriza por un aumento en el consumo de energía y una disminución en la actividad física, un aumento en la ingesta de carbohidratos (sacarosa, fructosa, almidón) y una disminución de fibra, frutas, verduras, proteínas, antioxidantes y calcio. En nuestros días, todavía vivimos con los efectos de esta revolución Neolítica. Nuestro cuerpo no está adaptado para el consumo frecuente, varias veces al día, de alimentos con carbohidratos, cereales, papas, pan blanco, snacks dulces, bebidas gaseosas o jugos azucarados y/o ácidos que contribuyen cada vez más al desarrollo, no sólo de caries sino también de erosión dental, siendo el factor causal relevante en los países desarrollados [OMS 2011].

En cuanto a las grasas existe un incremento en el consumo de grasas saturadas, ácidos grasos omega-6, grasas trans y déficit en ácidos grasos omega 3, debido al bajo consumo de pescados y a que la producción industrial de piensos ricos en granos lentamente va sustituyendo al pastoreo. Estas modificaciones afectan la composición de las carnes, leches, huevos y pescados de criadero. Incluso, los vegetales cultivados contienen menos omega 3 que las plantas salvajes. Además, las frutas y verduras pueden tener hasta un 30% menos de vitaminas y minerales si se cultivan en presencia de algunos fertilizantes químicos.

La pregunta que surge es cómo si se sabe que la “comida basura” es de baja calidad por qué se sigue consumiendo. La preferencia humana por el sabor del azúcar y la grasa es innata o adquirida muy tempranamente, y estudios en niños muestran consistentemente que la familiaridad con el sabor dulce y la densidad energética en los primeros años son determinantes de las preferencias de estos alimentos en edades posteriores [Álvarez-Coureaux 2010].

Estudios clínicos sugieren que los alimentos que contienen precisamente grasa, azúcar, o ambas, despiertan más goce sensorial y placer, y por lo tanto, son los más deseados. Más aún, las emociones placenteras están asociadas a la



comida. Estas dietas con bajo contenido de fibra y rica en grasa y azúcares producen saciedad baja y conducen al sobreconsumo pasivo de comidas de gran densidad energética, predisponiendo a la obesidad.



La presentación atractiva de estos alimentos es muy importante en esta industria porque el niño es la puerta de entrada del producto en la familia. Sin embargo, con el objeto de lograr la aceptabilidad por parte de los padres, se acompaña de alguna información nutricional que resulta importante para una madre con falta de disponibilidad de tiempo para preparar las colaciones. Esta “comida chatarra” pasa a ser de consumo habitual y no sólo como parte de las celebraciones.

Las empresas dedicadas a la producción de “comida basura” (hamburguesas, panchos, snacks salados y fritos, papas fritas, golosinas) enfocan sus productos de acuerdo a la demanda por grupos de edad, siendo los niños y los adolescentes dos de sus mercados más importantes. Los productos diseñados para niños se caracterizan por un precio económico y por una presentación que incluye figuritas para coleccionar, tatuajes, juegos; para los adolescentes, se agregan figuras o frases relacionadas al éxito.

Desafortunadamente, tanto los niños como los adolescentes que consumen “comida chatarra”, posiblemente por efecto del exceso de la sal presente, incluyen también a las gaseosas como parte de las colaciones, desplazando la ingesta de la leche y produciendo un balance energético positivo con un déficit de proteínas, vitaminas y minerales.

En un estudio comparativo realizado por nuestro grupo de trabajo en estudiantes (edad: 18-24 años) que concurrían a la Facultad de Odontología de la Universidad de Buenos Aires vs. dos Universidades de Cataluña, hemos demostrado el elevado consumo de gaseosas especialmente en las mujeres argentinas, siendo en muchos casos la principal fuente de azúcares. Aunque en otras, se agregaba el mayor consumo de golosinas y galletitas [Friedman 2008].

Por otro lado, en nuestro país, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2007) del Ministerio de Salud, mostró que el 21% de los niños entre los 6-23 meses y el 36%, entre los 2-5 años, consumen habitualmente 150 ml y 250 ml de gaseosas por día, respectivamente. Además, con respecto a la ingesta de galletitas dulces,

el 21% y el 24% de los niños de edades comprendidas entre 6-23 meses y 2-5 años consumen 24 g/día y 40 g/día, respectivamente.

El consumo de “comida chatarra” y gaseosas en los niños, especialmente vulnerables a las opciones atractivas que ofrece la alimentación, puede contribuir a la epidemia de obesidad. Si bien la obesidad es de origen multifactorial, la dieta es el mayor contribuyente.

El fuerte incremento en el consumo de “comida basura” paralelo al aumento de la prevalencia de obesidad, coincide con el rápido crecimiento de la industria de alimentos y los montos destinados a la publicidad. Aunque la TV sigue siendo el medio más popular para los anunciantes de alimentos, también Internet, las películas, los videojuegos, los mensajes de texto se utilizan para llegar a los jóvenes consumidores.

Nickelodeon en 2005 realizó una campaña para promocionar alimentos saludables. Sin embargo, resultó casi imposible que un chico eligiera comer brócoli en lugar de una barra de chocolate [Brownel 2010]. Dado que los niños están programados para preferir el sabor dulce que satisface una necesidad biológica, sería importante generar una campaña publicitaria enfocada hacia el consumo de “dulces sanos”, frutas frescas o secas, que aseguraría el éxito.

Por otro lado, la industria alimentaria en el afán de obtener réditos económicos, enmascara sus productos con el agregado de nutrientes tales como hierro, zinc, calcio y vitaminas, confunde a un consumidor seducido por las campañas publicitarias que desconoce que el alimento mínimamente procesado es más natural y saludable.

El mundo debe sin duda alimentar a sus 7.000 millones de habitantes, pero no necesariamente con “comida basura” o “basura fortificada”.

#### Referencias

[\*-\*] consultar en [www.uba.ar/encrucijadas](http://www.uba.ar/encrucijadas)

