

## la diaria

Suscribite por \$195/mes ✕



Góndola de lácteos en un supermercado del barrio Parque Rodó (archivo, marzo de 2022).

Foto: Pablo Vignali / adhocFOTOS

# Los niños de entre 2 y 5 años consumen habitualmente cuatro o más grupos de ultraprocesados y bebidas azucaradas por semana

Publicado el 6 de junio de 2022

[Investigación en salud](#)

🕒 4 minutos de lectura

## La leche chocolatada y las comidas preprontas son los alimentos que más repercuten en la obesidad infantil, según revisión internacional.

Un estudio reciente mostró las posibles asociaciones entre el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, y la evolución del estado nutricional entre preescolares de Uruguay y de Brasil. Según la revisión, aproximadamente 46% consume habitualmente cuatro o más grupos de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas de forma semanal y el consumo aumenta con la edad.

En cuanto al estado nutricional entre los dos y los cinco años, 4% de los niños estudiados tenía obesidad, y los postres lácteos, las leches saborizadas y yogures son los que más se consumen, seguidos por las galletitas y alfajores, golosinas y jugos industrializados y refrescos. Así lo establece el estudio realizado por el departamento de bienestar y salud de la Universidad Católica del Uruguay (UCU), que tomó datos de la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (Endis) de las cohortes 2013, 2015 y 2018.

“Consideramos importante estudiar el fenómeno porque es el primer problema de salud de los niños, no hay ningún otro con la misma prevalencia que la obesidad”, explicó a *la diaria* Isabel Pereyra, responsable del estudio “Consumo temprano de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas y asociación con obesidad en la población infantil” e integrante del departamento de bienestar y salud de la UCU.

Según Pereyra, hay una gran diversidad de estudios que demuestran cómo la obesidad infantil se asocia con otras enfermedades que aparecen en otras etapas de la vida, por ejemplo, con la obesidad del adulto. “Aun en la vida infantil y en la adolescencia, a corto y mediano plazo tiene consecuencias que se adjuntan a otras patologías como la hipertensión, la diabetes tipo dos, problemas motrices, articulares y dificultades asociadas a salud mental”, acotó.

Apoyá nuestro periodismo.

[Suscribite](#) por \$195/mes

Pereyra insistió en que tomando en cuenta que la obesidad comienza a edades tempranas y puede persistir hasta la edad adulta, como lo mencionan varios estudios que han realizado un seguimiento de personas con obesidad en la niñez, “resulta necesario no menoscabar cualquier incidencia de obesidad e incluso su estado menos grave, el sobrepeso, para intervenir adecuadamente en sistemas de salud preventivos”.

Acotó que el estudio tiene dos fases y que la segunda, que mide el aumento del consumo de productos ultraprocesados a medida que aumenta la edad, aún está en ejecución. “El interés era ver cuál es el efecto de los productos ultraprocesados en la obesidad infantil, porque cada vez están más incluidos en nuestra alimentación pero no hay muchos estudios en niños pequeños”, agregó Pereyra. Mencionó como otro de los principales objetivos comprobar si el consumo en edades tempranas tenía una

incidencia relevante en la obesidad y si ese consumo temprano tenía una influencia en el desarrollo de la enfermedad.

Detalló que “existe una asociación, porque midiendo el consumo de productos, cuando el niño tiene obesidad actual se relaciona con su consumo”, ya que “cuanto más variedad de ultraprocesados consume un niño más probabilidad de que desarrolle obesidad existe”.

Mencionó que al analizar los alimentos aislados había dos que se asociaban directamente con que el niño sea obeso: la leche chocolatada y las comidas preprontas. “Si se consumieran ultraprocesados de forma aislada no sería tan perjudicial, pero lo que sucede es que se sustituyen los alimentos naturales, aumenta el consumo de calorías, sal, conservantes y aditivos, cosas no deseables para el consumo habitual en la etapa de la niñez”, explicó.

Sobre la obesidad como enfermedad multicausal, Pereyra explicó que hay dos variables, entre otras, que se asocian especialmente: el peso del niño al nacer, porque “cuanto mayor es ese peso es más probable que el niño desarrolle obesidad, porque el peso al nacer está indicando, en la mayoría de los casos, que en la vida intrauterina el niño estuvo expuesto a un exceso de nutrientes provenientes de la alimentación que tenga la madre”, y la lactancia materna, “porque es un factor protector y cuanto más meses mama el niño, menos posibilidad de adquirir obesidad tiene”, detalló.

En términos generales, la primera parte del estudio concluyó que “hay una asociación entre ultraprocesados y obesidad; tal vez no tan amplia como era esperable por el lugar que tienen estos productos en la alimentación, pero si se toma en cuenta la incidencia de otros factores, en el conjunto ese consumo es un riesgo”, según Pereyra. Agregó que hubo diferencias en las cohortes de estudio de Brasil y Uruguay y que según los datos, si se comparan ambos países, son más obesos y consumen más ultraprocesados los niños de Brasil.

Por último, sobre la segunda parte del proyecto, que aún no concluyó, adelantó que en los datos preliminares se observa que “toda la población aumenta el consumo de ultraprocesados a medida que aumenta su edad, dato que es muy alarmante”. “Ya se observa una tendencia que no es siempre significativa, pero lo que sí se sabe es que el consumo habitual de ultraprocesados no es parte de lo que sería una vida saludable”, finalizó.

## Los insumos de la investigación

El proyecto se presentó en 2020 al Fondo Sectorial en Primera Infancia de la Agencia Nacional de Investigación e Innovación (ANII) y en 2021 se empezó a ejecutar, junto al grupo de Brasil, que se dedica a estudiar enfermedades crónicas.

La muestra total del estudio se compone de 8.687 casos de niños y niñas de entre dos y cinco años de Uruguay y Pelotas, Brasil. En cuanto a los parámetros de peso que se consideraron para la revisión, aclara que se decidió trabajar con la relación entre el índice de masa corporal y la edad, porque considera el estado nutricional actual de una persona y en simultáneo su peso y su talla. Según el sexo y la edad del niño, el índice de masa corporal se compara con una distribución de referencia y se clasifica a los niños en distintas categorías.

Para el estudio también se consideró que “la obesidad es el resultado de múltiples factores (genéticos, sanitarios, socioeconómicos, relacionados a la composición familiar, a la alimentación y hábitos de vida) que actúan de manera sinérgica y simultánea, y refleja objetivamente los desequilibrios de los determinantes de la salud”.

La revisión consideró el consumo de productos ultraprocesados tomando en cuenta los cuestionarios aplicados en la encuesta que el estudio tomó como referencia; en el caso de Brasil, los ultraprocesados de consumo común se definieron e identificaron según el sistema de alimentos NOVA (un sistema que clasifica los alimentos según su procesamiento) que incluye bebidas carbonatadas, jugos industrializados, galletitas dulces y alfajores, golosinas, postres lácteos industrializados, leches saborizadas y yogur, comidas listas para el consumo (purés, sopas, fideos instantáneos, etcétera), embutidos y hamburguesas industrializadas, snacks y leche chocolatada.