



Cómo afectan a su salud los alimentos ultraprocesados



Descripción general

En el acelerado mundo actual, muchos de nosotros nos volcamos hacia los alimentos ultraprocesados. Estos son alimentos como la comida rápida, los embutidos, las pizzas congeladas, las papitas fritas, los dulces y los refrescos. Estos alimentos suelen tener un alto contenido de azúcar, sal y grasa. Además, es posible que no contengan los nutrientes que necesita nuestro organismo. Veamos algunas formas en que los alimentos ultraprocesados son malos para la salud.

Obesidad

En primer lugar, cuando comemos demasiada cantidad de estos alimentos, nuestro peso puede aumentar. Esto se debe a que estos alimentos suelen ser altos en calorías y azúcar, lo que hace que tengan tan buen sabor. Además, su contenido en fibra suele ser bajo, por lo que no nos sentimos saciados después de comerlos. Esta es la razón por la que tendemos a comer alimentos ultraprocesados en exceso. Esto conduce al aumento de peso y aumenta el riesgo de obesidad.

Cardiopatías

En segundo lugar, estos alimentos son dañinos para el corazón. ¿Por qué? Generalmente están repletos de grasas poco saludables, que elevan los niveles de colesterol. Suelen contener mucha sal, lo cual eleva la presión arterial. El colesterol alto y la hipertensión están relacionados con las enfermedades del corazón.

Salud intestinal

Por último, los alimentos ultraprocesados también son perjudiciales para la salud intestinal. Su falta de fibra es desfavorable para la digestión. Además, suelen contener aditivos químicos y conservantes que alteran el equilibrio saludable de las bacterias intestinales.

Conclusión

Una dieta rica en alimentos ultraprocesados puede aumentar el riesgo de padecer graves problemas de salud, como diabetes tipo 2, demencia, enfermedades cardíacas y cáncer. Por eso es mejor consumir menos alimentos de este tipo. Para obtener más información, consulte con su médico.