

Montevideo, 4 de diciembre de 2023

DOCUMENTO DE RELATORÍA PRODUCTO 2
Carta de acuerdo FAO-Escuela de Nutrición

**SUGERENCIA PARA EL DESARROLLO DE UN INSTRUMENTO PARA LA
MEDICIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS EN LA
POBLACIÓN URUGUAYA**

Prof. Dra. Luisa Saravia
Prof. Adjta. Lic. Mariana Simoncelli

INTRODUCCIÓN

Situación alimentario nutricional de la población uruguaya

La obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT) están alcanzando proporciones epidémicas en toda América Latina, afectando tanto a adultos, como a niños y adolescentes. En octubre de 2014, los Estados Miembros de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) aprobaron el Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia (2014-2019). Su objetivo fue detener el avance de la obesidad entre los jóvenes de la Región(1).

El sobrepeso y la obesidad han crecido a nivel mundial y Uruguay presenta cifras alarmantes con un crecimiento exponencial, afectando al 65% de los adultos y a casi el 40% de los niños, según un estudio realizado por el Ministerio de Salud Pública(2). Es uno de los países donde esos porcentajes crecieron con mayor rapidez en los últimos 10 años, presentando las cifras más elevadas del continente en cuanto a sobrepeso infantil. Tres de cada diez adolescentes de entre 13 y 15 años presentan sobrepeso y obesidad, y dos de cada tres uruguayos adultos presentan riesgo a causa del sobrepeso, obesidad o hipertensión(3).

El cambio más impactante en los sistemas alimentarios observado ha sido la transición desde patrones de alimentación basados en comidas frescas o mínimamente procesadas, hacia el consumo creciente de productos ultraprocesados (PUP). Estos últimos, se caracterizan por una densidad calórica elevada y una composición rica en azúcares libres, grasas poco saludables y sodio; por otra parte, presentan una baja proporción de fibra dietética. Esta transformación de los patrones alimentarios conlleva a un incremento en el riesgo de desarrollar obesidad y otras ENT asociadas a la alimentación. La proporción de PUP en el abastecimiento de alimentos puede ser considerada como un indicador de la calidad nutricional general de la dieta de una población determinada(4).

El estudio de la OPS del año 2015(1) analizó la tendencia del aumento en el consumo de PUP, siendo Uruguay el país de Latinoamérica que registró el mayor aumento, duplicando las ventas de PUP y casi triplicando la venta de bebidas ultraprocesadas.

Productos Ultra Procesados y su consumo por la población uruguaya

Los PUP son formulaciones industriales a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas(1). Para determinar si un alimento es un PUP se utiliza la clasificación NOVA, que permite agrupar los alimentos en cuatro categorías según la naturaleza, la finalidad y el procesamiento de estos. Los alimentos del grupo uno, son los alimentos sin procesar o mínimamente procesados; los del grupo dos, son los ingredientes culinarios mínimamente procesados; el grupo tres está conformado por los alimentos procesados; y el cuarto grupo son los alimentos ultraprocesados(1,5).

En Uruguay, el consumo de PUP ha sido relevado en la población infantil en la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud(6) que recabó información sobre el consumo de alimentos en la población infantil de 6 meses a 4 años, y en la encuesta realizada por la Administración Nacional de Educación Pública(7) que investigó el consumo alimentario en niños de 4 a 12 años. El análisis de estas encuestas muestra que los niños uruguayos consumen azúcares, sodio y calorías en exceso, junto a un perfil de ácidos grasos inadecuado y bajo consumo de fibra. Esto puede estar vinculado al escaso consumo de frutas, verduras y legumbres y a un consumo frecuente de PUP.

En adultos, el consumo de PUP no ha sido tan exhaustivamente estudiado; los datos que existen son los de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2016(8) en donde se muestra que los PUP representan casi un 30% del gasto en alimentos y bebidas, aportando un 25% de la energía consumida en los hogares a nivel país. El 75% de las calorías restantes provino de alimentos o preparaciones naturales o mínimamente procesadas. Por otra parte, el consumo aparente de sodio excedió los límites de las recomendaciones nacionales e internacionales.

Es así que, como parte de la Carta de Acuerdo firmada entre la Escuela de Nutrición y la FAO (Producto 2), se propone el desarrollo y validación de un formulario de frecuencia de consumo de alimentos (FFCA), para medir el consumo real de PUP en la población adolescente y adulta de Uruguay.

Importancia de la medición de Productos Ultra Procesados a nivel poblacional

La valoración de la ingesta alimentaria de la población es fundamental para conocer el estado nutricional de la misma. A través del conocimiento de la ingesta de alimentos, se pueden llevar a cabo estudios epidemiológicos y clínicos sobre los vínculos entre la alimentación y la salud en todos los grupos de edad(9).

Hay muchos factores que influyen en las elecciones alimentarias de una persona; factores biológicos, conductuales, psicológicos, culturales, económicos, sociales, geográficos, políticos, históricos y ambientales, entre otros. Estos factores se toman en cuenta a la hora de la preparación de alimentos a nivel familiar(10).

El impacto que tiene la alimentación en la prevención de las enfermedades no transmisibles ha estimulado el desarrollo y la validación de métodos para la evaluación del consumo de alimentos, para ser utilizados en estudios epidemiológicos.

Formulario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (FFCA)

El principio que subyace al FFCA es que la alimentación habitual es el promedio de la ingesta de alimentos durante semanas, meses o años y no la alimentación realizada en unos pocos días específicos(11). Por lo tanto, el propósito del FFCA es clasificar a las personas de acuerdo con su ingesta de alimentos y no solo cuantificar la ingesta de alimentos o nutrientes durante un período de tiempo dado.

Se han desarrollado diferentes tipos de cuestionarios para medir la frecuencia de consumo de alimentos: semicuantitativos, cuantitativos, cualitativos y otros, especialmente diseñados para medir nutrientes como calcio, hierro, fibra, vitaminas o alimentos específicos como frutas y verduras o leche y productos lácteos. Hasta la fecha, y de acuerdo con la revisión bibliográfica realizada, no se han desarrollado y validado FFCA para medir el consumo de PUP.

Ventajas de los FFCA

Dentro de las principales ventajas de los FFCA, se encuentran su bajo costo para ser administrados y procesados y el hecho que preguntan sobre la ingesta habitual de alimentos del encuestado durante un período prolongado de tiempo. A diferencia de otros métodos, el FFCA puede ser utilizado, aunque se hayan producido cambios recientes en la dieta (por ejemplo, cambios debido a enfermedades). El FFCA es extremadamente práctico en estudios epidemiológicos debido a la simplicidad que implica completar el cuestionario para la población en estudio(11).

Existen acuerdos entre los investigadores que, para la determinación de alimentos y nutrientes específicos, el FFCA es más útil que otros métodos subjetivos como los recordatorios de 24 horas (R24h) o los registros de dieta (RD)(11). Algunos biomarcadores específicos pueden evaluar algunos nutrientes y otros compuestos químicos de forma más precisa que los métodos subjetivos (FFCA, R24hs, RD) aunque por su costo, no son muy utilizados(12).

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión de la bibliografía buscando revisiones sistemáticas indexadas en la base de datos PubMed.

La sintaxis de búsqueda fue: (ultraprocessedfood) AND (dietaryintake) y los filtros utilizados: revisión sistemática y edad (19 años y más).

Se encontraron 23 artículos publicados a partir del año 2019 y se seleccionaron 12 por título. Luego de la lectura de los resúmenes de los artículos se descartó uno y no fue posible acceder al texto completo de 3 de ellos. Se analizaron a texto completo los siguientes 8 artículos:

Año, autor y país	Artículos incluidos	Población estudiada	Comparadores	Método de medición	Clasificación de UP
2023, Mambrini, et al., Italia	17	Adultos	Obesidad y riesgo cardiovascular	4 R24h, 10 FFCA y 3 RD	NOVA
2022, Barbosa, et al., Brasil	9	Adultos y adultos mayores	HTA	3 R24h, 5 FFCA, 3 RD	NOVA
2022, Taneri, et al. Suiza	40	Adultos	Mortalidad y consumo de UP	No reporta	NOVA
2021, Jardim, et al., Brasil	38	Adultos	Enfermedades no transmisibles	No reporta	NOVA
2021, Marino, et al., Italia	99	Todas las edades	Consumo de UP en el mundo	62 R24h, 28 FFCA, 10 RD	NOVA
2021, Marti, et al., España	12	Principalmente adultos, en algunos artículos adolescentes	Sobrepeso y Obesidad	4 R24h, 4 FFCA, 4 Encuestas de consumo	7 NOVA, 5 otras
2021, Martini, et al., Italia	14	Todas las edades	Consumo de UP en el patrón alimentario de la población	12 R24h, 2 RD	NOVA
2021, Suksatan, et al., Tailandia	7	Adultos	Enfermedades no transmisibles	2 R24h, 7 FFCA	NOVA

De los resultados encontrados se desprende que el estudio del consumo de los UP es reciente ya que estas revisiones datan de apenas dos años y, a excepción de la realizada por Marino y colaboradores, Taneri y colaboradores y Jardim y colaboradores, el resto contiene menos de 20 artículos.

Se realizó además una segunda búsqueda de artículos originales en PubMed, con la misma sintaxis de búsqueda y no se encontraron artículos que relataran la evaluación del consumo de PUP en forma directa en la población; todos los artículos encontrados analizaron el consumo en forma indirecta a partir de encuestas realizadas en investigaciones y estudios anteriores que son las recogidas en las revisiones. Esto explica por qué las revisiones encontradas comparan el consumo de PUP con ENT o con patrones dietéticos.

Con relación al método utilizado para la medición de los PUP, en la mayoría de los artículos incluidos en las revisiones, la herramienta más utilizada fue el R24h, seguido por el FFCA, el RD y, en la revisión de Martí et al., las encuestas de consumo desarrolladas en los diferentes países. Esto no quiere decir que un método sea mejor que otro, sino que refiere a los métodos utilizados en los diferentes estudios para la medición del consumo general de alimentos en la población encuestada. Debe recordarse que ninguna de estas encuestas fue realizada para medir el consumo de PUP, sino que éstos fueron estimados a partir de los resultados de las encuestas en estudios posteriores, comparándolos en su mayoría, con la prevalencia de ENT en la población encuestada.

Sí hay acuerdo en las revisiones en que la clasificación a utilizar es la clasificación NOVA propuesta por Monteiro, Moubabarac y colaboradores(5,13–15), aunque los algunos autores acuerdan que esta clasificación depende en gran medida de la interpretación subjetiva de los niveles de procesamiento de los alimentos que puede llevar a discrepancias en la clasificación de ciertos alimentos, especialmente aquellos que tienen ingredientes mixtos o

procesamientos variados. Asimismo, los fabricantes pueden cambiar la composición de un producto, lo que puede llevar a cambios en su clasificación.

RECOMENDACIONES

De acuerdo con los antecedentes presentados y a la ausencia de instrumentos desarrollados para la medición de PUP en la bibliografía consultada, se recomienda crear un FFCA específico para la medición del consumo de PUP en la población adolescente y adulta uruguaya. Se entiende que, en el caso de medición de ingesta de alimentos específicos como el caso de los PUP, el FFCA se comporta mejor que el R24h ya que pregunta específicamente sobre el tipo de alimentos que se está investigando (11).

La lista de PUP podría ser definida a partir de los datos aportados por la ENGIH teniendo en cuenta el porcentaje de consumo de cada uno de ellos en los hogares uruguayos, y considerando que dicha lista no debería ser mayor de 100 alimentos (11)

Se sugiere que el FFCA releve el consumo de PUP durante un mes ya que los mismos no tienen variaciones debido a la estacionalidad climática.

Para relevar la frecuencia de consumo de los PUP se recomienda adoptar las nueve categorías propuestas por Willett (11):

- nunca o menos de una vez al mes
- una a tres veces al mes
- una vez por semana
- dos a cuatro veces por semana
- cinco a seis veces por semana
- una vez al día
- dos a tres veces al día
- cuatro a cinco veces al día
- seis o más veces al día.

En relación con la población a encuestar, se sugiere que la población a encuestar se encuentre entre los 12 y los 64 años ya que existen datos relevados sobre el consumo de alimentos y, dentro de los alimentos los PUP, en niños menores de 4 años en la ENDIS y en niños en edad escolar en la encuesta realizada en el PAE. El corte a los 64 años se propone para que coincida con la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de ENT, pero puede aumentarse.

Se deberá definir la tabla de composición química de alimentos a utilizar para el análisis de los PUP y contar con un atlas fotográfico que permita identificar el tamaño de las porciones consumidas por los encuestados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS CONSULTADAS

1. Moubarac JC. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. 2015.
2. Alvarez R, Bonapelch S, Gonzalez-Mora F, Rodriguez MJ. 2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles. 2013.
3. Moratorio X, Bove I. Guía alimentaria para la población uruguaya. 2016.
4. La nutrición y los sistemas alimentarios. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, Roma. [Internet]. 2017. Disponible en: <http://www.fao.org/cfs/cfs-hlpe/informes/es/>.
5. Monteiro C, Cannon G, Levy R, Claro R, Moubarac JC. The Food System. Ultra-processing. The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutrition. 2012;3(12):527-69.
6. Núñez S, Martínez N, Garibotto G. Primeros resultados de la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud cohorte 2018. 2019.
7. Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay. 2019.
8. Instituto Nacional de Estadística. Principales Resultados de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (2016-2017). 2016.
9. Saravia L. Desarrollo, validación y medición de la fiabilidad de cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos para niños y adolescentes. / Luisa Saravia Makowski [Internet]. 2018. Disponible en: <http://zaguan.unizar.es>
10. Sobal J, Bisogni CA, Devine CM, Jastran MA. The Psychology of Food Choice. Shepherd R, Raats M, editores. 2006.
11. Willett WCC. Nutritional Epidemiology. Third. Nutritional Epidemiology. New York: Oxford University Press; 2013. 1-528 p.
12. Saravia L, Moliterno P, Skapino E, Moreno LA. Food Diary, Food Frequency Questionnaire, and 24-Hour Dietary Recall. En: Cazarin C, editor. Basic Protocols in Foods and Nutrition. 2022. p. 223-47.
13. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, de Castro IRR, Cannon G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. Public Health Nutr. 20 de diciembre de 2010;14(1):5-13.
14. Moubarac JC, Martins APB, Claro RM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. Public Health Nutr. 21 de diciembre de 2013;16(12):2240-8.
15. Monteiro CA, Moubarac J -C., Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. Obesity Reviews. 23 de noviembre de 2013;14(S2):21-8.