

Información sobre alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas

Impactos: Salud ([IARC](#), [World Cancer Research Fund](#) y [World Obesity Atlas](#)).

- Aproximadamente 2.000 millones de adultos tienen un índice de masa corporal elevado (IMC), 800 millones tienen obesidad (definido como $IMC \geq 30$).
- Se esperan que 1.000 millones de personas en todo el mundo, 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 7 hombres, vivan con obesidad en el 2030.
- Los países con bajo o mediano nivel de ingresos (LMIC) son los más afectados, ya que el número de personas con obesidad se ha duplicado desde el 2010 e incluso triplicado en los países con bajos niveles de ingresos.
- La obesidad está conectada con 12 tipos de cáncer: de boca, de faringe y laringe, de esófago, de estómago, de páncreas, de vesícula, de hígado, de colon y recto, de mama posmenopáusica, de ovario, de endometrio o de útero, de próstata y de riñones.
- Los cinco cánceres principales en las mujeres en los que la obesidad es un factor de riesgo son los cánceres de mama, útero, vesícula, riñón y colon.
- Los cinco cánceres principales en los hombres en los que la obesidad es un factor de riesgo son los cánceres de colon, riñón, recto, páncreas y esófago.
- Las personas con obesidad a menudo son víctimas de estigmas y discriminación, incluso en entornos médicos ([World Obesity Federation](#)).
- [Varios factores contribuyen a la obesidad](#) que se escapan del control del individuo. Además de las predisposiciones genéticas, un [entorno alimentario tóxico](#) y una mala educación sobre nutrición contribuyen al sobrepeso ([Healthline](#)).
- Las elecciones poco sanas de los alimentos suelen ser más baratas (1,50 dólares más barato al día que los alimentos sanos [según un análisis](#) de 27 estudios en 10 países), más cómodas (más rápido de cocinar o de comprar) y satisface más fácilmente el antojo de sal o de azúcar ([Plutus Foundation](#)).

La industria de alimentos y bebidas

- Los restaurantes de comida rápida gastaron 5.000 millones en publicidad en total en los EE. UU. en el 2019, un aumento del 9 % si lo comparamos con el 2012. ([Datos de comida rápida del 2021](#))
- La publicidad continúa dirigiéndose desproporcionadamente a juventud hispana y de raza negra, y los restaurantes de comida rápida no promocionan activamente los menús más saludables. En los EE. UU., en el 2019, los preescolares, los niños y los adolescentes veían una

media de 2,1 a 2,3 publicidades por televisión de comida rápida al día, mientras que los preescolares, los niños y los adolescentes negros veían aproximadamente un 75% más que los blancos.

- La industria de los alimentos poco sanos a menudo financia investigaciones que apoyen resultados que sean favorables para su negocio; es decir, estudios financiados por Coca Cola informaron que no existe ninguna asociación de las bebidas azucaradas con la diabetes. ([World Nutrition Journal](#))
- Un estudio realizado en India demostró que la mayoría de la comida envasada y de la comida rápida contienen niveles altos de sal y de grasa peligrosos, mucho más altos que los umbrales establecidos por la Food Safety and Standards Authority of India ([Centre for Science and Environment](#), India)

Compromisos mundiales

- En el 2013, los gobiernos acordaron [un conjunto de objetivos voluntarios para reducir las NDC](#) que esperaban lograr en el 2025, incluso redujeron la prevalencia de la obesidad a los niveles del 2010. Todos los países se desvían considerablemente del camino y la mayoría tienen [menos de un 10% de probabilidades](#) de lograr ese objetivo.
- [En la UE](#), existen varias políticas legislativas o voluntarias (autorregulación de la industria) que tratan el consumo de azúcar y limitan la comercialización de alimentos que tienen altos contenidos de azúcar, sal y grasas para los niños. El esfuerzo principal de autorregulación de la industria es el [EU Pledge](#).