Actualidad de las empresas aragonesas
Actualidad de las Empresas Aragonesas
Aragón
01/10/26
Pr: Bimestral
Tirada: 250
Dif: 250
Cod: 187097985
Pagina: 42
Secc: E & F Valor: 1.652,05 € Area (cm2): 369,1 Ocupac: 51,63 % Doc: 1/1 Autor: Num. Lec: 1000

Expertos alertan del grave impacto de los ultraprocesados en la salud mental y el desarrollo cerebral de los adolescentes

En el marco del Ciclo de Salud Mental Infantojuvenil, organizado por la Asociación Aragonesa de Pro Salud Mental (ASAPME Aragón) en colaboración con la Fundación Ibercaja, un panel de profesionales sanitarios, educativos y de la gastronomía abordó una de las mayores crisis silentes de salud pública actual: la estrecha relación entre la alimentación industrial, la alteración del sistema nervioso y el bienestar psicológico de las nuevas generaciones.

Las investigaciones lideradas en España por el CIBERSAM y el Instituto de Investigación Biomédica de Gerona (IDIBGI) aportaron evidencias sólidas mediante resonancia magnética, demostrando que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados se asocia directamente con una disminución del volumen de sustancia gris en el circuito mesocorticolímbico.

Además, la inflamación sistémica derivada de esta dieta actúa como mediadora directa de síntomas depresivos, un hallazgo que coincide con metaanálisis globales publicados en revistas como Nutrients, que apuntan a incrementos del 44% en el riesgo de sufrir depresión y un 48% en el de ansiedad.

La situación en la población escolar es especialmente preocupante. Un estudio del IDIBGI y el ICTA-UAB constata que los adolescentes españoles consumen una alarmante media de 7,7 productos ultraprocesados al día, frente a apenas 1,9 raciones de fruta y verdura, una cifra que dista enormemente de las 5 porciones diarias recomendadas por las autoridades sanitarias. El resultado directo de este desequilibrio se traduce en que un 26,2% de los jóvenes analizados ya presenta problemas psicosociales, destacando un marcado malestar emocional.

Por otra parte, la prestigiosa revista British Medical Journal (BMJ) y estudios de gran escala como el UK Biobank vinculan de forma unívoca esta ingesta desmedida con trastornos del sueño y un deterioro cognitivo acelerado, cifrando en un 25% el incremento del riesgo de demencia por cada 10% de aumento en el consumo de estos productos hiperpalatables y adictivos.

Un foro de debate multidisciplinar con la mira en las aulas y las familias

La mesa redonda estuvo moderada por la doctora Ana López Trenco, gerente de ASAPME Aragón, y contó con la participación de destacados expertos en materia sanitaria y educativa: el doctor Pedro Manuel Ruiz Lázaro, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa" de Zaragoza, profesor asociado de la Universidad de Zaragoza y referente en trastornos de la conducta alimentaria; la doctora Beatriz Pelegrina Cortés, médica especialista en Endocrinología y Nutrición en Quirón salud Zaragoza, experta en el impacto del metabolismo, la obesidad y la nutrición en la salud mental de los jóvenes; y Cristina Muñoz Martín, licenciada en Ciencias Químicas y directora del Colegio Británico de



Aragón, aportando una visión integral sobre el entorno escolar, el comportamiento en las aulas y los modelos de comedores saludables.

Entre los asuntos analizados, los ponentes abordaron el círculo vicioso que generan las bebidas estimulantes (poca energía – consumo de cafeína – insomnio – irritabilidad), las señales tempranas de alerta en las aulas (como la fatiga o la falta de atención) y las estrategias para que los comedores escolares y las familias promuevan entornos saludables frente al marketing agresivo de la comida basura.