

## **El alto consumo de alimentos ultra procesados se asocia a una mayor abundancia de bacterias relacionadas con enfermedades inflamatorias gastrointestinales**

- **Estos resultados son fruto de un trabajo colaborativo de varios grupos del CIBER disponibles ya en la revista científica *Frontiers in Nutrition***
- **La detección de patrones dietéticos poco saludables relacionados con los perfiles de la microbiota intestinal serían esenciales para llegar a entender los mecanismos de diversas enfermedades y para el diseño de futuras estrategias de prevención y mejora en salud pública**

**Madrid, 21 de noviembre de 2022.-** Un trabajo en el que han colaborado varios grupos del CIBEROBN y de otras áreas del CIBER ha constatado que el alto consumo de alimentos ultra procesados se asocia a una mayor abundancia de bacterias específicas del intestino humano relacionadas con enfermedades inflamatorias gastrointestinales. Los resultados de este trabajo están ya disponibles en la revista científica *Frontiers in Nutrition*.

### **Estudio pionero en este campo**

La producción y el consumo de alimentos ultra procesados ha aumentado exponencialmente durante las últimas décadas con los consecuentes efectos adversos para la salud humana. Consumir en exceso este tipo de alimentos comporta un consumo a veces alto de azúcares, sal y grasas saturadas. Pero además son alimentos que usualmente han sido sometidos a múltiples procesos industriales y/o se le añaden otros ingredientes alimentarios como edulcorantes, espesantes, colorantes o realzadores de sabor. Sin embargo, diferentes estudios científicos han observado que estos alimentos podrían modificar la microbiota intestinal y explicar en parte algunos de estos efectos adversos para la salud humana observados en estudios prospectivos realizados sobre grandes poblaciones.

“Este trabajo ha revelado que determinadas bacterias del intestino humano relacionadas con los trastornos gastrointestinales se asocian a un mayor consumo de alimentos ultra procesados”, explica el investigador principal del CIBEROBN, Jordi Salas.

En este estudio han participado los grupos CIBEROBN liderados por Jordi Salas, Francisco Tinahones, Dolores Corella, Montserrat Fitó y Miguel Ángel Martínez-González, junto al grupo CIBERESP liderado por Jesús Vioque y al grupo CIBERDEM liderado por Josep Vidal, coordinados todos ellos por Jordi Salas, a través de la Unitat de Nutrició Humana, del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la Universitat Rovira i Virgili-IISPV.

El estudio pionero en este campo se llevó a cabo en una población mediterránea de 641 sujetos de edad avanzada reclutada en diferentes centros (Reus, Valencia, Málaga, Barcelona) que tenían un alto riesgo cardiovascular. Estos participantes se clasificaron en tres categorías según su consumo (bajo, medio y alto) de alimentos ultra procesados. Se recogieron, procesaron y analizaron muestras fecales de estos

sujetos para obtener información sobre la composición de su microbiota intestinal mediante métodos computacionales de alto rendimiento.

Los autores observaron que los participantes del estudio pertenecientes al grupo de alto consumo de alimentos ultra procesados mostraban una mayor abundancia de bacterias relacionadas con enfermedades gastrointestinales, lo que sugiere que la dieta y el estado nutricional son determinantes importantes en la salud humana a través del cambio de la composición de la microbiota intestinal.

La detección de patrones dietéticos poco saludables relacionados con los perfiles de la microbiota intestinal serían esenciales para llegar a entender los mecanismos de diversas enfermedades y para el diseño de futuras estrategias de prevención y mejora en salud pública.

### **Referencia bibliográfica**

Atzeni A, Martínez MÁ, Babio N, Konstanti P, Tinahones FJ, Vioque J, Corella D, Fitó M, Vidal J, Moreno-Indias I, Pertusa-Martinez S, Álvarez-Sala A, Castañer O, Goday A, Damas-Fuentes M, Belzer C, Martínez-Gonzalez MÁ, Hu FB and Salas-Salvadó J (2022). *Association between ultra-processed food consumption and gut microbiota in senior subjects with overweight/obesity and metabolic syndrome*. *Front. Nutr.* 9:976547. doi: 10.3389/fnut.2022.976547

### **Sobre el CIBEROBN**

El CIBER (Consorcio Centro de Investigación Biomédica en Red) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.