
Nutri-Score, alimentos ultraprocesados y salud**Nutri-Score, ultra-processed foods and health**

<https://doi.org/10.23938/ASSN.0943>

C. Gómez-Donoso, M.A. Martínez-González, M. Bes-Rastrollo

El exceso de peso con un índice de masa corporal (IMC) elevado es uno de los factores de riesgo que contribuye en mayor medida a la mortalidad y carga global de enfermedad a nivel mundial¹. Se estima que, en el año 2016, el 39% de la población adulta de todo el mundo presentaba sobrepeso y el 13% obesidad². España no es una excepción. Según los datos de una muestra representativa de la población adulta española, el 62,3% de la población sufre sobrepeso u obesidad³. Ambos son importantes factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo 2 o determinados tipos de cáncer⁴. Los mecanismos asociados al desarrollo de un exceso de peso son multifactoriales, por lo que las estrategias preventivas también deben serlo. En este contexto, en el actual número de la revista *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* se publica el artículo “Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia (España)”, en el que Jiménez Candell y col⁵ exploraron en un estudio transversal, mediante una encuesta sobre hábitos saludables, los diferentes estilos de vida –incluyendo la alimentación, la actividad física, el uso de nuevas tecnologías y las relaciones sociales– de adolescentes en función de su IMC.

Sin olvidar las limitaciones inherentes a un análisis transversal sin el ajuste por posibles factores de confusión, pero con la capacidad para generar nuevas hipótesis de estudio, se observó que los adolescentes con sobrepeso u obesidad presentaron peores estilos de vida, siendo la actividad física el factor con mayores diferencias entre grupos de IMC. También se observó que los adolescentes obesos consumían menos frutas, pescado o legumbres, y más comida rápida.

Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Navarra. Pamplona. España. CIBERObn. Instituto de Salud Carlos III. Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra (IdiSNA).

Correspondencia:

Maira Bes-Rastrollo
Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública
Universidad de Navarra
C/ Irunlarrea, 1
31008 Pamplona
España
E-mail: mbes@unav.es

De hecho, la alimentación es uno de los principales determinantes modificables de la salud de las poblaciones, ya que contribuye en gran medida al desarrollo de enfermedades crónicas¹. Además, una alimentación adecuada permitirá disponer de una mejor inmunidad para hacer frente a enfermedades infecciosas venideras o actuales como la COVID-19, que desgraciadamente desde hace un año ha causado estragos en mayor o menor medida⁶.

En las últimas semanas estamos asistiendo a un debate, a veces con posturas atrincheradas y de dudosa calidad científica, sobre el etiquetado frontal *Nutri-Score*, que aporta información simplificada al consumidor para facilitar decisiones libres y saludables. Se trata de una herramienta que clasifica los alimentos en cinco categorías según su composición nutricional, identificándolas mediante cinco colores y letras: desde la A verde oscuro (mejor calidad nutricional) a la E rojo intenso (peor calidad nutricional)⁷.

Si bien es cierto que el etiquetado *Nutri-Score* no es perfecto y tiene sus limitaciones (sobre todo porque clasifica incorrectamente algunos alimentos como el aceite de oliva, deficiencias en las que se está trabajando), no pueden obviarse los resultados de múltiples estudios epidemiológicos de gran tamaño, con largo tiempo de seguimiento y rigurosamente diseñados, que observan una relación entre una peor puntuación en el algoritmo *Nutri-Score* y un mayor riesgo de mortalidad prematura^{8,9}. No obstante, el uso del *Nutri-Score* solo debe ser una herramienta más en el abanico de estrategias que deben implementarse en las políticas de salud pública con el objetivo de promover en la población el consumo de alimentos no procesados o solo mínimamente procesados¹⁰. En esta promoción de alimentos saludables, los profesionales de la salud pueden y deben jugar un papel fundamental en el cambio de comportamientos de los pacientes para promover estilos de vida sanos. Cada vez hay más herramientas en nuestro medio que permiten llevar a cabo esta tarea de una forma satisfactoria¹¹.

Más allá de la utilidad del *Nutri-Score*, gracias a la epidemiología nutricional se dispone de resultados científicos que ponen de relieve que los productos ultraprocesados son el peligro actual más grave en el ámbito de la nutrición. Múltiples estudios de cohortes, siguiendo la clasificación NOVA¹² han demostrado cómo el consumo de este tipo de productos eleva el riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad^{13,14}. Los productos ultraprocesados son preparaciones industriales comestibles elaboradas a partir de sustancias derivadas de otros alimentos que contienen pocos o ningún ingrediente fresco, y que incluyen en su composición gran variedad de aditivos industriales como estabilizantes, potenciadores del sabor, colorantes, aromatizantes y emulsionantes¹². Suelen ser ricos en azúcar, grasas y calorías, y pobres en nutrientes beneficiosos como la fibra. Tienen una gran palatabilidad y gozan de una gran publicidad¹⁵ y estrategias de *marketing*, estando cada vez más representados en los supermercados. Con sus ventas se obtienen grandes beneficios económicos para la industria que los produce, ya que las materias primas que utilizan normalmente son baratas.

Por todo ello, la necesidad de promover alimentos no procesados o solo mínimamente procesados (como las frutas y verduras, que no llevarán etiquetado *Nutri-Score*) debería ser una prioridad. Para poder integrar el grado de procesamiento de los alimentos y el etiquetado *Nutri-*

Score, una opción sería implementar de forma obligatoria el etiquetado *Nutri-Score* solo a los productos ultraprocesados con un mensaje en la siguiente línea: “Mejor que no lleve el etiquetado *Nutri-Score*, pero si lo lleva y desea usted consumirlo, de entre lo malo elija lo menos malo”. Así, de esta forma, se ayudaría a la población a identificar este tipo de productos y se dispondría de información para poder clasificarlos en función de su composición nutricional.

Teniendo en cuenta las premisas *la búsqueda de la perfección absoluta puede llevar al inmovilismo y lo mejor es enemigo de lo bueno*, todos los actores implicados deberían llegar más pronto que tarde a un acuerdo pues, al fin y al cabo, reforzar las políticas alimentarias está en el interés de todos los ciudadanos.

BIBLIOGRAFÍA

1. GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020; 396: 1223-1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)
2. World Health Organization. Newsroom. Obesity and overweight (1 April 2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. GUTIÉRREZ-FISAC JL, GUALLAR-CASTILLÓN P, LEÓN-MUÑOZ LM, GRACIANI A, BANEGAS JR, RODRÍGUEZ-ARTALEJO F. Prevalence of general and abdominal obesity in the adult population of Spain 2008-2010: the ENRICA study. *Obes Rev* 2012; 13: 388-392. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00964.x>
4. HRUBY A, MANSON JE, QI L, MALIK VS, RIMM EB, SUN Q et al. Determinants and consequences of obesity. *Am J Public Health* 2016; 106: 1656-1662. <https://doi.org/10.2105/ajph.2016.303326>
5. JIMÉNEZ CANDEL MI, CARPENA LUCAS PJ, MONDÉJAR JIMÉNEZ J, GARCÍA PÉREZ R, GÓMEZ NAVARRO AJ. Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia (España). *An Sist Sanit Navar* 2021; 44: 33-40. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0883>
6. AKHTAR S, DAS JK, ISMAIL T, WAHID M, SAEED W, BHUTTA ZA. Nutritional perspectives for the prevention and mitigation of COVID-19. *Nutr Rev* 2021; 79: 289-300. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa063>
7. EGNELL M, GALAN P, FIALON M, TOUVIER M, PÉNEAU S, KESSE-GUYOT E et al. The impact of the Nutri-Score front-of-pack nutrition label on purchasing intentions of unprocessed and processed foods: post-hoc analyses from three randomized controlled trials *Int J Behav Nutr Phys Act* 2021; 18: 38. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa063>
8. DONAT-VARGAS C, SANDOVAL-INSASTI H, REY-GARCÍA J, BANEGAS JR, RODRÍGUEZ-ARTALEJO F, GUALLAR-CASTILLÓN P. Five-color Nutri-Score labeling and mortality risk in a nationwide, population-based cohort in Spain: the Study on Nutrition and Cardiovascular Risk in Spain (ENRICA). *Am J Clin Nutr* 2021. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa389>
9. GÓMEZ-DONOSO C, MARTÍNEZ-GONZÁLEZ MA, PÉREZ-CORNAGO A, SAYÓN-OREA C, MARTÍNEZ JA, BES-RASTROLLO M. Association between the nutrient profile system underpinning the Nutri-Score front-of-pack nutrition label and mortality in the SUN project: A prospective cohort study. *Clin Nutr* 2021; 40: 1085-1094. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.07.008>
10. ROYO-BORDONADA MA, RODRÍGUEZ-ARTALEJO F, BES-RASTROLLO M, FERNÁNDEZ-ESCOBAR C, GONZÁLEZ CA, RIVAS F et al. Políticas alimentarias para prevenir la obesidad y las principales enfermedades no transmisibles en España: querer es poder. *Gac Sanit* 2019; 33: 584-592. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.009>

11. NEIPP MC, MARTÍNEZ-GONZÁLEZ MC, CHISLHOLM A, PETERS S, HART J. Translation and application of behavior change technique obesity training to a Spanish nursing undergraduate setting. *An Sist Sanit Navar* 2021; 44: 51-59. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0938>
12. MONTEIRO CA, CANNON G, LEVY RB, MOUBARAC JC, LOUZADA ML, RAUBER F et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr* 2019; 22: 936-941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
13. CHEN X, ZHANG Z, YANG H, QIU P, WANG H, WANG F et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Nutr J* 2020; 19: 86. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>
14. RICO-CAMPÀ A, MARTÍNEZ-GONZÁLEZ MA, ALVAREZ-ALVAREZ I, MENDONÇA RD, DE LA FUENTE-ARRILLAGA C, GÓMEZ-DONOSO C et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all-cause mortality: SUN prospective cohort study. *BMJ* 2019; 365: I1949. <https://doi.org/10.1136/bmj.I1949>
15. MARTÍN-PAYO R, MENÉNDEZ-FERNÁNDEZ M, LEIRÓS-DÍAZ C, GARCÍA-GARCÍA R, GONZÁLEZ-MENDEZ X, FERNÁNDEZ-ÁLVAREZ MM. Características de los alimentos y bebidas incluidos en la publicidad buzzoneada por supermercados en el Principado de Asturias (España): estudio transversal. *An Sist Sanit Navar* 2020; 43: 169-176. <https://doi.org/10.23938/assn.0866>