

Ingerir gaseosas y snacks podría ser tan riesgoso como fumar

04/02/2026



Un análisis publicado en Milbank Quarterly sostiene que los ultraprocesados, como bebidas azucaradas y comida rápida, provocan dependencia y enfermedades, y recomienda medidas públicas similares a las usadas contra el tabaco.

Un nuevo estudio realizado por especialistas en **salud pública** y **nutrición**, publicado este martes, alerta sobre los riesgos de los **alimentos ultraprocesados**. Según el trabajo, productos como **gaseosas, snacks y comidas listas para consumir** no solo aumentan la probabilidad de **obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares**, sino que también generan patrones de consumo compulsivo comparables al de los **cigarrillos**.

Los autores explican que estos alimentos están diseñados para que se consuman en exceso, mediante **publicidad intensa**,

precios bajos y disponibilidad masiva. Subrayan que la **voluntad individual** no alcanza para moderar su ingesta, igual que pasó con el tabaco décadas atrás.



Investigadores de universidades internacionales afirman que gaseosas, snacks y ultraprocesados deberían tener regulaciones estrictas.

Medidas sugeridas

El estudio propone aplicar políticas similares a las implementadas contra el tabaco: **advertencias claras en los envases, restricciones de publicidad, control de venta en escuelas y hospitales, y impuestos** a los productos más dañinos. La idea es cambiar el entorno, no solo responsabilizar al consumidor.

Además, los investigadores señalan que las **industrias de ultraprocesados** han bloqueado intentos de regulación, al igual que ocurrió con el tabaco. Por eso, destacan que una respuesta de salud pública **coordinada** es necesaria a nivel nacional e internacional.



La idea es aplicar un modelo similar al que se utilizó contra los cigarrillos.

Aunque reconocen que no todos los ultraprocesados tienen el mismo riesgo, los expertos concluyen que la evidencia justifica políticas de **alto impacto**, para frenar lo que llaman una **epidemia de enfermedades prevenibles** asociadas a la alimentación industrial.

Fuente: Diario Popular