

Salamanca, 18 de marzo de 2026

Los alimentos ultraprocesados son unos de los grandes impulsores de la epidemia de obesidad

Los neumólogos alertan sobre los mecanismos comunes de adicción y daño sistémico del tabaco y los ultraprocesados

- La exposición repetida al tabaco y a los alimentos ultraprocesados activa circuitos cerebrales de recompensa que favorecen el consumo repetido
- Ambos factores impactan de forma sistémica en todo el organismo, provocando inflamación, alteración de la microbiota intestinal, además de aumentar el riesgo cardiovascular y metabólico

Aunque el tabaco continúa siendo la principal causa de mortalidad prevenible a nivel mundial, en paralelo los alimentos ultraprocesados (AUP) se han consolidado como uno de los principales factores que impulsan la epidemia global de obesidad y el aumento de las enfermedades cardiometabólicas. El consumo creciente de este tipo de productos, caracterizados por su alto contenido en azúcares añadidos, grasas de baja calidad, sal y aditivos, se asocia a un mayor riesgo de desarrollar patologías como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial o la enfermedad cardiovascular, lo que los sitúa en el centro del debate sobre salud pública y prevención.

El especialista en neumología del Hospital HM Santísima Trinidad, el Dr. Francisco José Roig, señala que, “si bien a primera vista parecen realidades distintas, ya que fumar es una exposición tóxica y los ultraprocesados forman parte de la dieta, la evidencia acumulada sugiere que comparten mecanismos fisiológicos clave, tanto por su capacidad de favorecer un consumo repetido como por su impacto en el organismo”. “La nicotina y determinados alimentos ultraprocesados, especialmente aquellos que combinan azúcar, grasas y sal” - continúa - activan en el cerebro los circuitos de una red que nos empuja a repetir lo que produce placer. En este proceso aumenta la liberación de dopamina, un neurotransmisor que refuerza el impulso de volver a consumir”.

En ambos casos, cuando la exposición es continuada, el cerebro desarrolla tolerancia. Esto significa que cada vez se necesita consumir una mayor cantidad para obtener el mismo efecto. Al mismo tiempo, puede disminuir la capacidad de

disfrutar de recompensas cotidianas. Además, cuando se reduce o se interrumpe el consumo, pueden aparecer síntomas como irritabilidad, ansiedad, cansancio o un deseo intenso de volver a consumir.

Más allá de sus efectos en el cerebro, tanto el tabaco como los alimentos ultraprocesados impactan de forma sistémica en todo el organismo. El tabaco provoca inflamación y estrés oxidativo, factores que dañan vasos sanguíneos y órganos. De manera comparable, el consumo habitual de alimentos ultraprocesados también se asocia con un estado inflamatorio persistente, incluso en personas con peso normal. Asimismo, tanto el tabaquismo como una dieta basada en estos alimentos pueden alterar la microbiota intestinal, lo que puede influir en el metabolismo, el sistema inmunitario e incluso en el estado de ánimo.

En el ámbito de la salud cardiovascular, el impacto es evidente. Fumar aumenta de forma significativa el riesgo de infarto e ictus. De manera similar, diversos estudios internacionales y datos del National Institutes of Health relacionan un alto consumo de ultraprocesados con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 e hipertensión.

Para el Dr. Roig la conclusión es clara: “La evidencia científica actual demuestra paralelismos fisiológicos sustanciales entre el tabaco y los alimentos ultraprocesados a nivel de mecanismos de adicción, efectos sistémicos como inflamación y estrés oxidativo, alteraciones de la microbiota intestinal y consecuencias cardiovasculares y metabólicas”.

En ese sentido, el especialista del Hospital HM Santísima Trinidad subraya que estos hallazgos tienen implicaciones directas para la práctica clínica, donde la evaluación del consumo de AUP debería integrarse junto a la valoración del tabaquismo, y para las políticas de salud pública.

HM Hospitales

El hospital salmantino HM Santísima Trinidad forma parte de HM Hospitales, el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional, que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

En la actualidad, HM Santísima Trinidad cuenta con una plantilla de más de 300 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que permite ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 55 centros asistenciales: 24 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.