

## Lanzan campaña “Cuida tu salud, Cuida el planeta” que resalta los daños de los productos ultraprocesados en la salud y el medio ambiente

- *La campaña busca impulsar políticas públicas para reducir el consumo de productos ultraprocesados y así lograr dietas saludables y sostenibles, protegiendo la salud humana y planetaria.*
- *La evidencia científica es contundente al demostrar que el consumo de ultraprocesados, aumenta el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y mortalidad prematura.*
- *Estudios han encontrado que el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 es 44-65% más alto entre individuos que consumieron una mayor cantidad de productos ultraprocesados.*
- *Las diez empresas más contaminantes por plásticos son: The Coca-Cola Company, PepsiCo, Unilever, Nestlé, Procter & Gamble, Mondelēz International, Philip Morris International, Danone, Mars, Inc. y Colgate-Palmolive.<sup>i</sup>*

**Ciudad de México, 11 de mayo de 2022.** En conferencia de prensa, la Alianza por la Salud Alimentaria presentó la campaña “Cuida tu Salud, Cuida el Planeta”, para advertir de los daños a la salud y al planeta derivado del consumo de los productos ultraprocesados y a la par, llamar a la ciudadanía a transitar hacia una alimentación más saludable y sostenible que favorezca su salud y la del planeta. La campaña podrá ser vista en espectaculares, rutas de camiones, metro y escuchada en el radio de la Ciudad de México.

La Organización Mundial de la Salud, confirma que el consumo frecuente de productos ultraprocesados<sup>1</sup> aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.<sup>ii</sup> Al mismo tiempo, estos productos con sus botellas, empaques y envolturas plásticas generan graves impactos en el ambiente, desde su producción hasta su desecho.

En México, el consumo de bebidas azucaradas y productos ultraprocesados es excesivo y ha reemplazado el consumo de alimentos tradicionales. La Organización Panamericana de la Salud reporta que la venta de ultraprocesados y bebidas azucaradas en nuestro país, es la más alta en toda América Latina, con una venta de 214 kg de productos y bebidas per cápita, casi el doble del promedio de la región.<sup>iii</sup> Asimismo, en las últimas tres décadas, el consumo de ultraprocesados en México se ha duplicado<sup>iv</sup> y casi un tercio de la ingesta diaria de energía de los mexicanos proviene de estos productos.

Alejandro Calvillo, director de El Poder del Consumidor declaró: “Como país, como población, tenemos uno de los mayores consumos en el mundo de alimentos y bebidas ultraprocesados no saludables que nos han llevado a ocupar los primeros lugares en sobrepeso, obesidad y diabetes en el mundo. El alto consumo de estos productos representa, al mismo tiempo, la mayor fuente de desechos plásticos. Estos productos ultraprocesados no son necesarios, ni tampoco lo son sus empaques, dañan la salud de la población y el medio ambiente. Las grandes corporaciones de la comida chatarra y las bebidas endulzadas aumentan sus ganancias mientras transfieren los daños a la población y nuestros ecosistemas”.

### ***Carga de enfermedades en México***

En México, no solo hay un alto consumo de productos ultraprocesados, sino también una alta carga de enfermedades crónicas. Más del 75% de los mexicanos adultos tienen sobrepeso u obesidad. En 2020, las enfermedades del corazón, relacionadas a la mala alimentación, fueron la principal causa de muerte en la población con 218,704. En el mismo año, fallecieron cerca de 151 mil 19 personas a causa de la diabetes cerca de 47 mil muertes más, que lo

---

<sup>1</sup> Los productos y bebidas ultraprocesados son formulaciones industriales, hecho a partir de sustancias derivadas de otros alimentos o fabricados sintéticamente con pocos alimentos o ninguno. Se caracterizan por ser altos en grasa saturada, azúcar añadida, edulcorantes no calóricos y/o sodio. Promueven el sobreconsumo porque son hiperpalatable, de bajo costo, muy conveniente y altamente publicitado.

reportado en el 2019 (104 mil 354).<sup>v</sup> Aunado a esto, la suma de muertes en este mismo año (2020), por enfermedades cardiovasculares y diabetes sobrepasaron a aquellas que se dieron por COVID-19 (200,256); además se ha demostrado que las complicaciones y las muertes al contraer coronavirus, aumentan en personas con obesidad y diabetes.

### ***El consumo de productos ultraprocesados y riesgo de enfermedad y muerte***

El alto consumo de productos ultraprocesados, ha sido asociado con un aumento de 23-51% de riesgo para obesidad.<sup>vi,vii</sup> Diversos estudios han encontrado que el riesgo de desarrollar diabetes es 44-65% mayor entre el grupo que consume más ultraprocesados, en comparación con el grupo que consumen menor cantidad.<sup>viii</sup> Además, el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares es 29% más, entre los que consumen una mayor cantidad de productos ultraprocesados.<sup>ix</sup>

Investigadores han revelado que los productos ultraprocesados no solo aumentan el riesgo de enfermedad, sino también de muerte. La mortalidad por todas las causas es 25-28% mayor para individuos que consumieron la mayor cantidad de productos ultraprocesados en comparación con aquellos que tuvieron un menor consumo.<sup>x</sup>

### ***Los productos ultraprocesados y los daños al planeta***

Los productos ultraprocesados no solo son dañinos para la salud, también para el medio ambiente, debido a los desechos plásticos de los empaques y botellas. Cada minuto se compran un millón de botellas de plástico para bebidas<sup>xi</sup> y tan solo una botella tarda aproximadamente 450 años en degradarse.<sup>xii</sup> Aunado a esto, cerca del 40% de los plásticos producidos son de un solo uso, es decir, son utilizados por unos minutos, como los empaques y envolturas de productos ultraprocesados para luego ser desechados.<sup>xiii</sup> De todos los plásticos que han sido producidos, el 80% permanece en el ambiente.

El maquillaje de las empresas hace pensar al consumidor que una botella que aparece como reciclable se recicla totalmente y no es así, los plásticos se degradan y sólo una parte de esa botella será utilizada como materia prima para otra botella, lo principal será plástico virgen. El reciclaje de residuos genera su propia huella hídrica y de carbono, ya que se utilizan combustibles fósiles en las instalaciones de reciclaje, lo que también representa una fuente de contaminación importante.

En 2021, un estudio reveló que las empresas que más contaminaron con plásticos son las de productos ultraprocesados. Las diez principales empresas contaminantes son: The Coca-Cola Company, PepsiCo, Unilever, Nestlé, Procter & Gamble, Mondelēz International, Philip Morris International, Danone, Mars, Inc. y Colgate-Palmolive.<sup>xiv</sup>

“Para frenar la contaminación por plásticos es imprescindible avanzar en la integración en la legislación mexicana del principio de la Responsabilidad Extendida del Productor, así como en la implementación de políticas que impulsen la modelos circulares de distribución de productos basados en la reutilización y el refill”, mencionó Gustavo Ampugnani, Director Ejecutivo de Greenpeace México. “Las empresas que producen y comercializan plásticos de un solo uso, como envases, empaques y desechables, deben responsabilizarse por sus productos durante todo su ciclo de vida, diseñando opciones que sean reutilizables o libres de empaque. Los productos desechables innecesarios no tienen cabida en la economía circular, necesitamos opciones que no contaminen el planeta”, puntualizó.

Los daños del plástico se extienden mucho más allá de su acumulación en nuestros espacios naturales, representan un problema desde su producción. Casi el 99% de los plásticos se fabrican con productos químicos procedentes de

combustibles fósiles, petróleo, gas y carbón. Y su ciclo de vida contribuye a la crisis climática, la liberación gases de efecto invernadero, a la contaminación de los suelos, el aire y el agua.

Es importante mencionar que la industria de productos ultraprocesados promueve la idea del reciclaje como una solución a la producción de plásticos a través de publicidad, campañas y acciones voluntarias que hacen creer a las y los consumidores que todo lo que la industria recicla se convierte en nuevas botellas generando un círculo virtuoso. No obstante la inversión y promoción del reciclaje por décadas, ha demostrado que esto no es la solución; un estudio concluye que sólo el 9% de todos los plásticos producidos en el mundo se ha reciclado.<sup>xv</sup>

Ante este escenario de enfermedades y daños al planeta por el consumo de productos ultraprocesados, es urgente transitar hacia dietas saludables y sostenibles, en donde las prácticas alimentarias sean buenas tanto para la salud humana como para el planeta. Una característica importante de estas dietas, es la reducción y restricción de los productos ultraprocesados y por el contrario, tener un consumo de alimentos no procesados, incluir como fuente de hidratación al agua potable segura y limpia y con eso evitar el uso de plásticos y derivados en el envasado de alimentos.

Al respecto Mercedes López, directora de Vía Orgánica declaró: “Es fundamental promover sistemas alimentarios justos en pro de la soberanía alimentaria y la regeneración del planeta. Debemos instrumentar políticas públicas y programas que recuperen la milpa, esa siembra holística ancestral mesoamericana donde se cosechaban de forma natural nuestros maravillosos maíces, junto con gran variedad de frijoles, jitomates, tomates, chayotes, calabazas, quelites, hierbas medicinales, que constitúan un ciclo virtuoso para el medioambiente, la salud y la alimentación”.

Link al sitio de campaña: <https://alianzasalud.org.mx/saludplaneta>

Imagen de campaña:



Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928

<sup>1</sup> Break Free from Plastic. Branded: Brand Audit Report 2021, Vol IV. 2021. <https://www.breakfreefromplastic.org/wp-content/uploads/2021/10/BRAND-AUDIT-REPORT-2021.pdf>

<sup>2</sup> World Health Organization-Europe. New WHO factsheet: how can we tell if plant-based products are healthy? 2021 (diciembre 22). <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/who-european-office-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-ncd-office/news/news/2021/12/new-who-factsheet-how-can-we-tell-if-plant-based-products-are-healthy>

<sup>3</sup> Organización Panamericana de la Salud, 2015.

<sup>4</sup> Marrón-Ponce J, Tolentino-Mayo L, Hernández-F M et al. Trends in Ultra-Processed Food Purchases from 1984 to 2016 in Mexican Households. *Nutrients* 2018;11(1):45. doi: 10.3390/nu11010045

<sup>5</sup> Contreras, Alejandra. Datos estimados a partir de la Base COVID-19 en México del Inegi (25 octubre 2021) y al estimado de exceso de muertes por COVID-19 del 18 de marzo 2020 al 4 de octubre de 2021. 2021;(nov 01). <https://elpoderdelconsumidor.org/2021/11/en-el-2020-fallcieron-cerca-de-151-mil-personas-a-causa-de-la-diabetes-en-mexico-cerca-de-47-mil-muertes-mas-que-lo-reportado-en-el-2019/>

<sup>6</sup> Pagliari G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition* 2021;125(3):308-318.

<sup>7</sup> Lane MM, Davis JA, Beattie S, et al. Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obesity Reviews* 2021;22(3):e13146. doi: 10.1111/obr.13146.

<sup>8</sup> University of North Carolina Global Food Research, 2021.

<sup>9</sup> Pagliari G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*. 2021;125(3):308-318.

<sup>10</sup> University of North Carolina Global Food Research, 2021.

<sup>11</sup> Naciones Unidas. Objetivo 12. Naciones Unidas. <https://sdgs.un.org/goals/goal12>

<sup>12</sup> WWF Australia. The lifecycle of plastics. 2021;(julio 02). <https://www.wwf.org.au/news/blogs/the-lifecycle-of-plastics>

<sup>13</sup> WWF Australia. 10 worst single-use plastics and eco-friendly alternatives. 2022;(enero 23). <https://www.wwf.org.au/news/blogs/10-worst-single-use-plastics-and-eco-friendly-alternatives>

<sup>14</sup> Break Free from Plastic. Branded: Brand Audit Report 2021, Vol IV. 2021. <https://www.breakfreefromplastic.org/wp-content/uploads/2021/10/BRAND-AUDIT-REPORT-2021.pdf>

<sup>15</sup> Geyer R, Jambeck JR, Lavender Law K. Production, use and fate of all plastics ever made. *Science Advances* 2017;3(7):1-8. doi.org/10.1126/sciadv.1700782