

Sabies que...

ELS ALIMENTS ULTRAPROCESSATS I LA SALUT MENTAL

Els aliments ultraprocessats, tot i ser molt palatables i fàcils de consumir, poden tenir un impacte negatiu en la salut mental i augmentar el risc de trastorns com ara l'ansietat, la depressió i fins i tot la demència. Estudis recents han demostrat que el consum excessiu d'aquests aliments, a més d'estar associat a problemes de salut cardiometabòlics, també comporta una probabilitat més gran de patir afeccions mentals. A més, s'ha observat que els nombrosos additius artificials presents als aliments ultraprocessats poden interferir en la producció de neurotransmissors i afectar el benestar mental i emocional. Fins i tot, s'ha suggerit que aquests aliments poden generar addicció, amb taxes similars a les de l'addicció a l'alcohol i el tabac. L'exposició a aliments ultraprocessats ha portat a una reducció en el consum d'aliments saludables, com ara les fruites, les verdures i els cereals integrals, fet que planteja la necessitat d'implementar mesures de salut pública per reduir-ne el consum i millorar la salut humana.

REFERÈNCIES

LANE, M. M.; GAMAGE, E.; TRAVICA, N.; DISSANAYAKA, T.; ASHTREE, D. N.; GAUCI, S.; LOTFALIANY, M.; O'NEIL, A.; JACKA, F. N.; MARX, W. (2022). «Ultra-processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies». *Nutrients* [en línia], 14 (13), article 2568. <<https://doi.org/10.3390/nu14132568>>.

LI, H.; LI, S.; YANG, H.; ZHANG, Y.; ZHANG, S.; MA, Y.; HOU, Y.; ZHANG, X.; NIU, K.; BORNÉ, Y.; WANG, Y. (2022). «Association of ultraprocessed food consumption with risk of dementia: A prospective cohort study». *Neurology* [en línia], 99 (10), p. e1056-e1066. <<https://doi.org/10.1212/wnl.0000000000200871>>.

UNIVERSITAT DE MICHIGAN (s. a.). *Yale Food Addiction Scale* [en línia]. <<https://sites.lsa.umich.edu/fastlab/yale-food-addiction-scale>> [Consulta: 2 març 2024].

MARTA CASTELLS CUIXART

Doctora en farmàcia. Màster en Nutrició. Diploma d'especialització en alimentació i nutrició aplicada per l'Escola Nacional de Sanitat (Institut de Salut Carlos III). Membre de la Reial Acadèmia de Farmàcia de Catalunya

ISABEL LABAD URGELL

Llicenciada en farmàcia