

# USC Center for Personalized Brain Health



## ¡Hola!

Bienvenido al boletín informativo de CPBH de noviembre de 2025, donde analizamos cómo los alimentos ultraprocesados incitan a comer en exceso y destacamos los beneficios de los alimentos integrales para la saciedad y la salud cerebral. En CPBH, seguimos comprometidos con la prevención de la demencia prematura y la preservación de la salud cerebral para el futuro. Gracias por unirte a nuestra misión.

Atentamente,

Dr. Hussein Yassine, Director del CPBH

## Por qué los alimentos ultraprocesados (UPF) nos hacen comer en exceso y qué significa esto para el cerebro

Las dietas ricas en alimentos ultraprocesados (UPF) se asocian constantemente con el consumo excesivo de alimentos y riesgos para la salud a largo plazo. Cada vez hay más evidencia científica que demuestra cómo los alimentos procesados, más allá de las calorías y los nutrientes, pueden influir en el apetito, el metabolismo e incluso la salud cerebral. Permítanos interpretar la ciencia y brindarle medidas significativas.

## Evidencia de un estudio controlado aleatorio:

Un estudio controlado aleatorio (Hall et al., 2019) evaluó directamente el impacto de los UPF. **20 adultos sanos se dividieron en dos grupos, y siguieron diferentes dietas durante 14 días:** una ultraprocesada y la otra sin procesar. Todas las comidas se diseñaron para que coincidieran en calorías, densidad energética, macronutrientes, azúcar, sodio y fibra. **La única variable fue el grado de procesamiento.** Los participantes podían comer todo lo que quisieran durante cada fase. Los resultados fueron sorprendentes:

- Grupo de dieta ultraprocesada:
  - Los participantes consumieron **508 calorías adicionales por día.**
  - **Subieron cerca de 2 libras** en sólo dos semanas.
  - **Comieron más rápido: 17 frente a 11 calorías por minuto.**
  - El exceso de ingesta provino principalmente de carbohidratos y grasas, mientras que la ingesta de proteínas se mantuvo estable.
- Grupo de dieta sin procesar:
  - Estos participantes bajaron 2 libras, en sólo dos semanas.

Este estudio es un ejemplo dentro de un conjunto más amplio de evidencia que sugiere que el procesamiento de los alimentos, no solo el contenido nutricional, puede influir en el apetito y la regulación del peso. Cuando los alimentos son nutricionalmente idénticos en teoría, pero producen patrones de consumo drásticamente diferentes, esto indica que la estructura física y el procesamiento de los alimentos, no solo su contenido nutricional, influyen directamente en nuestra conducta alimentaria y la regulación del peso. El estudio proporciona la primera evidencia correlativa de que los alimentos ultraprocesados promueven activamente el consumo excesivo a través de mecanismos que aún estamos trabajando para comprender. No se trata de fuerza de voluntad ni disciplina personal. Se trata de cómo estos alimentos interactúan con los sistemas de control del apetito de nuestro cerebro.

## ¿Qué hace que un alimento sea “ultraprocesado”?

No todo procesamiento es perjudicial. Congelar verduras o fermentar yogur mejora su conservación y digestibilidad. Sin embargo, el ultraprocesamiento es una categoría distinta, definida por la **clasificación NOVA** (Monteiro et al., 2019):

**Grupo 1:** Alimentos no procesados: frutas, verduras, huevos, leche o carne que se pueden limpiar, congelar o fermentar, pero que se mantienen en estado similar a su forma natural.

**Grupo 2:** Ingredientes culinarios: aceites, mantequilla, azúcar y sal extraídos de alimentos integrales para cocinar.

**Grupo 3:** Alimentos procesados: combinaciones simples de los grupos 1 y 2, como pescado enlatado, queso o pan fresco.

**Grupo 4:** Alimentos ultraprocesados (UPF): formulaciones industriales con ingredientes que rara vez se usan en las cocinas domésticas (extracciones de proteínas, aceites hidrogenados, potenciadores del sabor, emulsionantes, colorantes artificiales, conservantes).

Las investigaciones demuestran que los UPF alteran las señales de saciedad, incitan a comer en exceso y se asocian con un mayor riesgo de obesidad, trastornos metabólicos y demencia (Gomes et al., 2022; Henney et al., 2023). Sus efectos van más allá de las calorías, lo que refleja la forma en que su estructura interactúa con la regulación del apetito.

### **La idea errónea de que “A Base de Plantas = Saludable”**

Ser de origen vegetal **no significa necesariamente saludable**. Los estudios demuestran que las personas vegetarianas y veganas suelen consumir más productos con UPF que las carnívoras, incluyendo sustitutos de carne altamente procesados, barritas de proteínas y snacks envasados (Gehring et al., 2021).

Una hamburguesa vegetal con 20 ingredientes industriales puede afectar la regulación del apetito de forma similar a cualquier otro alimento con UPF. En cambio, los alimentos integrales y mínimamente procesados, ya sean vegetales o animales, son más ricos en nutrientes y favorecen el metabolismo. Algunos ejemplos son el salmón a la plancha, los huevos, el yogur natural, las legumbres y las verduras frescas. **La clave no es si los alimentos provienen de plantas o animales, sino el grado de procesamiento industrial al que se han sometido.**

“Es muy difícil para las personas cambiar sus hábitos”, señaló el Dr. Yassine. “Hay que ir paso a paso”. (*How Ultra-Processed Foods Affect Your Brain*, NYT, 2024) Incluso los cambios graduales en la dieta, dejando de consumir productos ultraprocesados, pueden ayudar a restablecer las señales naturales de hambre, reducir la inflamación sistémica y favorecer la salud metabólica y cognitiva a largo plazo.

## Estrategias Prácticas para la Salud Cerebral

En el Centro de Salud Cerebral Personalizada, el Dr. Yassine recomienda un enfoque paso a paso para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados:

- Comience por reducir las bebidas azucaradas: reemplace los refrescos o jugos azucarados con agua o té sin azúcar.
- Cambie las carnes rojas procesadas por proteínas más limpias: opte por pescado, pollo, lentejas, frijoles y nueces.
- Aumente el consumo de alimentos integrales ricos en fibra: agregue más frutas, verduras, legumbres y cereales integrales para favorecer la salud intestinal y cerebral.
- Cocine principalmente con ingredientes básicos: comidas sencillas preparadas en una sola olla, granos y frijoles cocinados en grandes cantidades y vegetales congelados para que sea más fácil.
- Construya platos en torno a un trío de alimentos integrales como proteínas (huevos, pescado, frijoles), fibra/almidón (papas, avena, arroz integral) y grasas saludables (aceite de oliva, nueces).
- Al comprar alimentos envasados, elija aquellos que tengan menos de 5 ingredientes y revise las etiquetas para ver si contienen sodio, azúcares añadidos y emulsionantes.

### Referencias:

Forde, C. G., Mars, M. y de Graaf, K. (2020). ¿Ultraprocesamiento o procesamiento oral? El papel de la densidad energética y la velocidad de ingesta en la moderación de la ingesta energética de alimentos procesados. *Current Developments in Nutrition*, 4(3), nzaa019. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa019>

Gehring, J., Touvier, M., Baudry, J., Julia, C., Buscail, C., Srouf, B., ... y Kesse-Guyot, E. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados por pescovegetarianos, vegetarianos y veganos: Asociaciones con la duración y la edad al inicio de la dieta. *Journal of Nutrition*, 151(1), 120-131.

Gomes Gonçalves N, Vidal Ferreira N, Khandpur N, et al. Asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el deterioro cognitivo. *JAMA Neurol.* 2023;80(2):142-150. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.4397>

Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R., Cai, H., Cassimatis, T., Chen, K. Y., Chung, S. T., Costa, E., Courville, A., Darcey, V., Fletcher, L. A., Forde, C. G., Gharib, A. M., Guo, J., Howard, R., Joseph, P. V., McGehee, S., Ouwkerk, R., Raisinger, K., Rozga, I., ... Zhou, M. (2019). Las dietas ultraprocesadas causan un exceso de ingesta calórica y aumento de peso: Un ensayo clínico aleatorizado y controlado con pacientes hospitalizados sobre la ingesta de alimentos ad libitum. *Metabolismo celular*, 30(1), 67-77.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>

Henney, A. E., Gillespie, C. S., Alam, U., Hydes, T. J., Mackay, C. E. y Cuthbertson, D. J. (2024). El consumo elevado de alimentos ultraprocesados se asocia con demencia en adultos: una revisión sistemática y metaanálisis de estudios observacionales. *Journal of Neurology*, 271(1), 198-210. <https://doi.org/10.1007/s00415-023-12033-1>

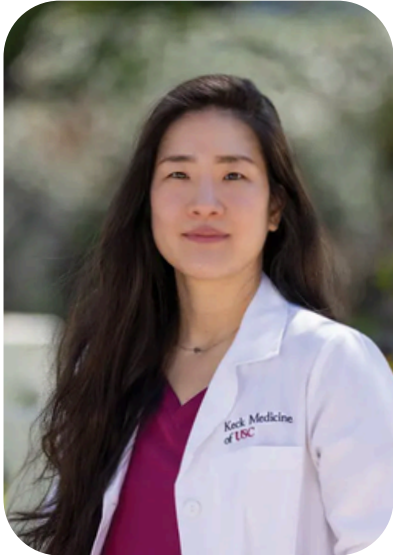
Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., y Jaime, P. C. (2019). Alimentos ultraprocesados: Qué son y cómo identificarlos. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936-941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

Smith, D. y Callahan, A. (31 de julio de 2024). Cómo los alimentos ultraprocesados afectan el cerebro. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2024/07/31/well/eat/ultraprocessed-foods-brain-health.html>

## Conozca la Clínica de Prevención

### *Transformando el Alzheimer mediante la Medicina Personalizada*

La Clínica de Prevención Personalizada de la Salud Cerebral del Centro USC en Keck Medicine ofrece atención proactiva y personalizada para reducir el riesgo de demencia. Centrándose en el gen APOE  $\epsilon 4$ , vinculado al Alzheimer de inicio tardío, el centro utiliza imágenes avanzadas y análisis de biomarcadores para evaluar la salud cerebral. Los pacientes reciben intervenciones personalizadas que combinan estrategias de estilo de vida, genéticas y médicas. Quienes tengan antecedentes familiares o inquietudes pueden someterse a pruebas genéticas y evaluaciones exhaustivas para la prevención temprana.



Jinseo Choi,  
Enfermera Practicante,  
Clínica de prevención

<https://keck.usc.edu/cpbh/>



### **Beverly Hills, CA**

9033 Wilshire Blvd.  
Suite 300  
Beverly Hills, CA 90211



### **Los Angeles, CA**

1520 San Pablo St.  
Health Center 2, Ste 3000  
Los Angeles, CA 90033

**Para citas, llame al:  
(323) 442-6845**

## Conozca al líder del Centro

### **Dr. Hussein Yassine**

El Dr. Yassine, profesor de la Facultad de Medicina Keck de la USC y director del Centro para la Salud Cerebral Personalizada, está a la vanguardia de la investigación que explora la intersección de la neurología y las ciencias de la nutrición, centrándose en cómo los lípidos, en particular los ácidos grasos omega-3, afectan a la enfermedad de Alzheimer. Su trabajo es especialmente importante para comprender el impacto de estos ácidos grasos en el deterioro cognitivo en personas portadoras de la variante del gen APOE  $\epsilon 4$ , un conocido factor de riesgo de Alzheimer.

El Dr. Yassine colabora con expertos de múltiples campos para impulsar el progreso en la detección temprana y las estrategias de tratamiento, contribuyendo significativamente a nuestra misión colectiva de abordar la enfermedad de Alzheimer.

Conozca al equipo:

<https://keck.usc.edu/cpbh/team/faculty/>



## USC GeneScreen

### Registro de Prevención del Alzheimer de la USC

La ayuda de los voluntarios es crucial para la investigación de la enfermedad de Alzheimer en el Centro de Salud Cerebral Personalizada de la USC. Puedes colaborar en la reinversión de la prevención y el tratamiento del Alzheimer registrándote en **USC GeneScreen**.

**AYÚDANOS A  
HACER CRECER  
GENESCREEN**

**DONAR A CPBH**

El registro incluye personas examinadas para la variante del gen APOE  $\epsilon 4$  (un factor de riesgo significativo para la demencia) que están interesadas en participar en estudios clínicos.

Unirse es fácil:

1. Complete un cuestionario y formulario de consentimiento en línea
2. Reciba un kit de hisopado bucal del centro
3. Recoger una muestra
4. Envíe la muestra al laboratorio en un paquete prepagado. Su muestra se analizará únicamente para el gen APOE.

Al unirse al registro GeneScreen de la USC, tiene la oportunidad de participar en estudios y recibir recomendaciones personalizadas para la salud cerebral. La ciencia que usted hace posible podría impactar la vida de millones de personas y revolucionar la prevención del Alzheimer.

**¡UNETE AL ESTUDIO!**



**USC GeneScreen**  
USC Alzheimer's  
Prevention Registry



**USC GeneScreen**  
Registro de Prevención  
del Alzheimer de la USC

## Más contenido interesante en Redes Sociales



**CONÉCTATE CON NOSOTROS**

**DONA AHORA**

<https://giveto.usc.edu/Donación>



**SÍGUENOS**

**SUSCRÍBETE AL BOLETÍN**

<https://keck.usc.edu/cpbh/newsletter/>



**CONÉCTATE CON NOSOTROS**

**VISITA NUESTRO SITIO WEB**

<https://keck.usc.edu/cpbh/>



**ENTREVISTAS COMPLETAS**

**CONTÁCTENOS EN**

[cpbh@usc.edu](mailto:cpbh@usc.edu)