

La adolescencia implica cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. Algunos adolescentes experimentan emociones negativas (irritabilidad, coraje, tristeza, ansiedad, culpa, estrés, miedo, preocupación, llanto) y emociones positivas (felicidad, tranquilidad, optimismo, esperanza, motivación); las emociones se producen en respuesta a los estímulos del ambiente que ocasionan cambios a nivel fisiológico. Así que, se cree que la alimentación integral, procesada y ultra-procesada están involucradas en las emociones positivas y negativas, así como en la salud física. Aunque de manera reducida, se ha demostrado que la alimentación está relacionada con las emociones y la salud física de otras poblaciones en el mundo. Hasta el momento, no se han identificado estudios en Puerto Rico que aborden la relación dicha en adolescentes. Es por esto, existe una urgencia de documentar cómo la alimentación de adolescentes puertorriqueños podría tener un impacto en su salud física y emocional. La documentación de esta relación es clave para el desarrollo futuro de intervenciones y estrategias para la promoción y prevención de enfermedades crónicas (Ej. cardiovascular y obesidad) en adolescentes y fomentar la alimentación saludable.

Estudios han confirmado la relación que existe entre la alimentación integral (que incluye alimentos frescos, así como vegetales, granos, frutas, carnes y lácteos que no están procesados o mínimamente procesados) y la salud física de las personas (Liyanage et al., 2016). La alimentación integral o mediterránea es esencial para reducir el riesgo a enfermedades crónicas como la diabetes, cáncer, hipertensión arterial y cardiovasculares (Calañas- Continente, 2006; U.S. Department of Agriculture, 2014). También, aunque de forma mucho más reducida, varios estudios han encontrado que los hábitos alimentarios están relacionados con la salud mental, especialmente las emociones (Gomes et al., 2018;

Gougeon, Payette, Morais, Gaudreau, & Shatenstein, 2015; Nicolaou et al., 2019). Según, OMS las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa (WHO, 2021). Además, se ha evidenciado que la alimentación procesada (alimentos modificados por la adición de sustancias, preservativos etc.) al igual que la alimentación ultra-procesada (aceites, grasas, harinas, almidones refinados y azúcares) están relacionados a enfermedades crónicas y alteraciones en las emociones (Nardocci, M., et al., 2019 & Zheng, L., et al., 2020).

En resumen, considero que la aportación de este estudio ayudará en la salud de adolescentes de Puerto Rico. Esto será posible con la documentación precisa de la relación entre la alimentación con las emociones y la salud física, además de los factores que influyen en la selección sus alimentos ya sean saludables o no y con el desarrollo de futuras estrategias e intervenciones que sean adaptadas a su realidad socio-histórico, cultural y económico para la promoción de alimentación saludable y la prevención de enfermedades crónicas en dicha población. Además, al realizar intervenciones y estrategias desde la adolescencia puede ser un factor predictivo para la adherencia a una alimentación integral o saludable en la adultez. De esta manera, se logrará una significativa calidad y expectativa de vida en las futuras generaciones.

Nota: Enfermedades Cardiovasculares (ECV), Organización Mundial de la Salud (OMS) y (WHO).

Referencias

- Calañas-Continente, A. J. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. Artículos de Revisión. *Revista Medica Universidad Navarra*, 50 (4), 7-14.
- U.S. Department of Agriculture, 2014. A Series of Systematic Reviews on the Relationship between Dietary Patterns and Health Outcomes. <https://www.cnpp.usda.gov/nutrition-evidence-library-dietary-patterns-systematicreview-project>
- Liyanage, T., Ninomiya, T., Wang, A., Neal, B., Jun, M., Wong, M. G., ... & Perkovic, V. (2016). Effects of the Mediterranean diet on cardiovascular outcomes—a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 11(8), e0159252.
- Gomes, A. P., Oliveira Bierhals, I., Gonçalves Soares, A. L., Hellwig, N., Tomasi, E., Formoso Assunção, M. C., & Gonçalves, H. (2018). Interrelationship between Diet Quality and Depressive Symptoms in Elderly. *Journal of Nutrition, Health and Aging*. <https://doi.org/10.1007/s12603-017-0963-7>
- Gougeon, L., Payette, H., Morais, J., Gaudreau, P., & Shatenstein, B. (2015). Los hábitos alimentarios y incidencia de la depresión en una cohorte, 431–437
- Nardocci, M., Leclerc, B. S., Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Batal, M., & Moubarac, J.C. (2019). Consumption of ultra-processed foods and obesity in Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 110(1), 4-14.
- Nicolaou, M., Colpo, M., Vermeulen, E., Elstgeest, L. E. M., Cabout, M., Gibson-Smith, D., ... Visser, M. (2019). Association of a priori dietary patterns with depressive symptoms: A harmonized meta-analysis of observational studies. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001958>

Nota: Enfermedades Cardiovasculares (ECV), Organización Mundial de la Salud (OMS) y (WHO).

WHO Fact sheet – Cardiovascular diseases. World Health Organization. 2021.

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).

Accessed 11 June 2021.

Zheng, L., Sun, J., Yu, X., & Zhang, D. (2020). Ultra-processed food is positively associated with depressive symptoms among United States adults. *Frontiers in nutrition*, 7, 302.

Nota: Enfermedades Cardiovasculares (ECV), Organización Mundial de la Salud (OMS) y (WHO).