LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH

Evolución de la dieta humana: conectar nuestra dieta ancestral con los alimentos funcionales modernos como medio de prevención de enfermedades crónicas - Revisión de las pruebas

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biólogo nutricionista, Italy

1. ABSTRACT

El estudio analizado propone que el alejamiento progresivo de los alimentos poco procesados, ricos en fibra y nutrientes, hacia productos industriales ricos en sodio, grasas hidrogenadas y pobres en fibra puede contribuir a la carga de las enfermedades crónicas. El material disponible es solo el resumen: describe el razonamiento general y menciona intervenciones con modelos alimentarios paleolíticos, pero no presenta un protocolo experimental, una población estudiada ni resultados cuantitativos originales.En la narrativa de “La elección de Vivir en la Salud o en la Enfermedad” del Dr. A. Colonnese y R. Panzironi, la publicación contribuye sobre todo al pasaje que vincula el aumento de los alimentos procesados y la reducción de fibra con condiciones favorables a la obesidad, las alteraciones metabólicas y las enfermedades cardiovasculares. Evidencias independientes muestran que una dieta ultraprocesada puede aumentar la ingesta espontánea de energía y el peso a corto plazo; los estudios de síntesis asocian un mayor aporte de fibra con menores riesgos cardiometabólicos. Un modelo mediterráneo también ha reducido los eventos cardiovasculares mayores en personas de alto riesgo. Sin embargo, no está demostrado que la sola distancia de la dieta paleolítica sea la causa única de tales enfermedades.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 9, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140569

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nace con el objetivo de hacer accesible el saber científico sin renunciar al rigor metodológico, a la calidad de las fuentes y a la autoridad de los contenidos. La revista promueve la difusión del conocimiento en las ciencias de la salud, de la nutrición, de la medicina y de la longevidad, creando un puente entre el mundo de la investigación y la sociedad.

A través de artículos, revisiones, análisis en profundidad y aportaciones de expertos, el Journal pone en valor la medicina y la ciencia basadas en la evidencia, favoreciendo una correcta interpretación de los datos científicos y combatiendo la desinformación. Cada contenido se desarrolla con el objetivo de traducir la complejidad de la investigación en información comprensible, útil y aplicable, manteniendo intactos los principios de exactitud, transparencia e independencia científica.

Libre de condicionamientos políticos, industriales y comerciales, la revista se propone como un espacio editorial autorizado e independiente, dedicado a la promoción de la cultura científica, de la actualización profesional y del crecimiento de la conciencia sanitaria en la población.

2. ESTUDIO ANALIZADO

La pregunta de investigación es si la evolución de la alimentación humana, desde los modelos presumiblemente disponibles en el Paleolítico hasta los modelos modernos ricos en productos procesados, puede ayudar a explicar el aumento de las enfermedades crónicas e identificar componentes alimentarios útiles para la prevención.La hipótesis descrita es que la sustitución de frutas, verduras, fibra, carnes magras y pescado por productos pobres en fibra y ricos en sodio, grasas hidrogenadas e ingredientes refinados ha modificado parámetros nutricionales relevantes para la salud. La pertinencia respecto al párrafo del libro se refiere, por tanto, al segmento de la narración que va desde los cambios en la calidad de la dieta moderna hasta el posible aumento del riesgo cardiometabólico.El estudio puede respaldar un marco biológicamente plausible y una síntesis interpretativa de la literatura disponible en aquel momento. Sin embargo, basándose únicamente en el resumen disponible, no puede demostrar que un cambio histórico único en la alimentación haya causado obesidad, diabetes, aterosclerosis o tumores. Tampoco puede demostrar que reconstruir integralmente una dieta paleolítica sea necesario o suficiente para prevenir estas afecciones.

3. MATERIALES Y MÉTODOS DEL ESTUDIO ORIGINAL

De este texto se desprende que los autores han analizado la transición alimentaria de los últimos 10.000 años, las intervenciones que han adoptado esquemas paleolíticos y los posibles beneficios de ingredientes definidos como alimentos funcionales, tales como omega-3, polifenoles, fibra y esteroles vegetales.El diseño formal de la publicación no aparece en el material disponible. No se mencionan una estrategia de búsqueda bibliográfica, criterios de inclusión de estudios, número de publicaciones examinadas, características de los participantes, duración de las intervenciones, grupos de control, análisis estadísticos ni evaluación del riesgo de sesgo. Por lo tanto, no se dispone de elementos suficientes para considerar esta publicación como una revisión sistemática ni para cuantificar la calidad general de las pruebas seleccionadas.

4. RESULTADOS

El resumen informa que, en la transición de los modelos alimentarios ancestrales a los modernos, se habría producido un aumento en el consumo de alimentos procesados con mayor contenido de sodio y grasas hidrogenadas, así como una menor ingesta de fibra. Los autores vinculan estos cambios con parámetros dietéticos desfavorables para la salud y con un incremento de la obesidad y las enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer.El resultado más pertinente para el párrafo del libro es la afirmación de que algunas intervenciones basadas en esquemas paleolíticos han mostrado modificaciones favorables en los factores de riesgo cardiovascular y diabético. Sin embargo, el resumen no especifica qué estudios se incluyeron, cuántas personas participaron, qué valores cambiaron, ni la magnitud o la significación estadística de las diferencias.Los autores también señalan posibles limitaciones de un retorno integral a una dieta paleolítica: un aporte potencialmente bajo de vitamina D y calcio, y la posible exposición a contaminantes ambientales a través del pescado. Por lo tanto, proponen valorar los componentes nutricionales favorables, sin presentar la dieta paleolítica como un modelo que deba replicarse literalmente.

5. INTERPRETACIÓN

En términos sencillos, el estudio sostiene que no solo importa cuántas calorías se consumen, sino también de qué alimentos provienen y con qué estructura nutricional llegan al organismo. Una dieta con pocos alimentos vegetales integrales y poca fibra tiende a aportar menos sustancias que favorecen la saciedad, la regularidad intestinal y el control de ciertos factores de riesgo cardiovascular.El segmento efectivamente documentado por la publicación objeto de la revisión de las pruebas es sobre todo conceptual y nutricional: dieta moderna más rica en productos procesados y más pobre en fibra perfil de exposiciones alimentarias potencialmente desfavorable mayor probabilidad de factores de riesgo para enfermedades crónicas. La inflamación crónica, la resistencia a la insulina y la aterosclerosis son consecuencias biológicamente plausibles, pero no se miden directamente en el resumen disponible.La publicación no atribuye todo el

efecto a la transformación industrial en sí. Los mismos productos procesados pueden diferir en composición, densidad energética, contenido de sal, azúcares añadidos, calidad de las grasas y cantidad de fibra. Por lo tanto, el mensaje más prudente es que la calidad general del modelo alimentario es relevante, no que cada alimento procesado produzca automáticamente el mismo efecto.

6. EVIDENCIAS INDEPENDIENTES DE CONFIRMACIÓN

Un ensayo clínico controlado en entorno hospitalario comparó, en 20 adultos, una dieta ultraprocesada y una dieta no procesada durante dos semanas cada una, en orden aleatorio. Durante la dieta ultraprocesada, los participantes consumieron en promedio unas 500 kilocalorías más al día. Además, aumentaron 0,9 kg, mientras que durante la dieta no procesada perdieron una media de 0,9 kg. Este estudio no mide directamente la aterosclerosis o la diabetes, pero confirma de forma experimental un paso previo a la narrativa del libro: un modelo compuesto por alimentos ultraprocesados puede favorecer una mayor ingesta energética y el aumento de peso a corto plazo [1]. El tamaño reducido de la muestra, la corta duración y la imposibilidad de aislar un único elemento del procesamiento alimentario limitan su generalización.La escasez de fibra, mencionada en el párrafo del libro, está respaldada por una amplia síntesis de 185 estudios prospectivos y 58 ensayos clínicos. Al comparar a las personas con mayor ingesta de fibra con aquellas con menor ingesta, los estudios observacionales indicaron reducciones del 15-30% en la mortalidad cardiovascular y en la incidencia de cardiopatía coronaria, ictus y diabetes tipo 2. En los ensayos, un mayor consumo de fibra se asoció con un menor peso corporal, presión sistólica y colesterol total más bajos [2]. El dato observacional por sí solo no demuestra causalidad, ya que quienes consumen más fibra pueden tener también otros comportamientos favorables; sin embargo, la convergencia con los estudios clínicos hace que el planteamiento sea biológica y clínicamente coherente.Un elemento adicional se refiere a la propuesta del libro de recuperar principios nutricionales compatibles con la vida contemporánea, sin imitar integralmente una dieta antigua. En el ensayo PREDIMED, 7447 personas españolas con alto riesgo cardiovascular fueron asignadas a una dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, o bien a indicaciones para una dieta baja en grasas. Tras una mediana de 4,8 años, la tasa de eventos cardiovasculares mayores fue menor en los dos grupos mediterráneos; los cocientes de riesgos (hazard ratios) fueron de 0,69 con aceite de oliva virgen extra y 0,72 con frutos secos. Un cociente de riesgos inferior a 1 indica una menor velocidad de aparición del evento en comparación con el grupo de control [3]. Esto no valida una dieta paleolítica, pero confirma que un modelo rico en alimentos vegetales y poco dependiente de productos refinados puede reducir los eventos cardiovasculares en una población seleccionada.

7. EVIDENCIAS DISCORDANTES

Las asociaciones entre los alimentos ultraprocesados y las enfermedades cardiovasculares no son uniformes para todos los resultados. Una revisión sistemática con metaanálisis de dosis-respuesta detectó una asociación general entre un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y más eventos cardiovasculares, pero no observó una asociación estadísticamente significativa con el riesgo de enfermedad cerebrovascular considerada por separado [4]. Este resultado no niega el posible papel de la calidad de la dieta en el riesgo cardiometabólico, pero muestra que no es correcto trasladar automáticamente una asociación general a cada resultado individual, como el ictus.Además, gran parte de la evidencia sobre los alimentos ultraprocesados proviene de estudios observacionales que clasifican los alimentos mediante el sistema NOVA. Dicha clasificación es útil para describir el grado de transformación, pero no siempre permite separar con precisión los efectos del procesamiento industrial de los de las calorías, la consistencia, la velocidad de consumo, los azúcares añadidos, la sal, la calidad de las grasas y las sustituciones alimentarias. No se han identificado evidencias directamente discordantes lo suficientemente pertinentes respecto al beneficio de un mayor aporte de fibra; esto no demuestra la ausencia de resultados contrarios.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

La tabla distingue la publicación objeto de la Revisión de las pruebas de las investigaciones independientes que confirman o delimitan pasos específicos de la narración.

Quadro comparativo

Referencia	Tipo de estudio	Población o modelo	Resultado principal	Dirección de la evidencia	Fuerza de la evidencia
Estudio original	Síntesis narrativa; solo disponible el resumen (abstract)	Literatura sobre dieta ancestral, alimentos funcionales y enfermedades crónicas	Describe la transición hacia alimentos procesados, pobres en fibra y potencialmente desfavorables para la salud.	evidencia biológicamente coherente	preliminar
[1]	ECA cruzado en régimen de hospitalización	20 adultos	La dieta ultraprocesada aumentó la ingesta energética en unas 500 kcal/día y el peso en 0,9 kg en dos semanas.	confirmación directa	moderada
[2]	Revisiones sistemáticas y metaanálisis	185 estudios prospectivos y 58 ensayos; aproximadamente 135 millones de años-persona	Un mayor consumo de fibra se asocia con menos eventos y mortalidad cardiometabólica; los ensayos muestran menor peso, presión arterial y colesterol.	confirmación directa	alta
[3]	ECA	7.447 adultos españoles con alto riesgo cardiovascular	Dos modelos mediterráneos redujeron los eventos cardiovasculares mayores en comparación con el control bajo en grasas.	confirmación indirecta	alta
[4]	Revisión sistemática y metaanálisis dosis-respuesta	Estudios observacionales en adultos	Asociación general positiva con eventos cardiovasculares, pero no significativa para la enfermedad cerebrovascular aislada.	evidencia discordante	moderada

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONES

La publicación analizada es coherente con el párrafo del libro porque enmarca el cambio hacia alimentos más procesados y pobres en fibra como un posible factor de riesgo para las enfermedades crónicas. Las pruebas independientes confirman bastante bien algunos puntos concretos: una dieta ultraprocesada puede favorecer un mayor consumo energético y aumento de peso, mientras que la fibra y los patrones alimentarios ricos en alimentos poco procesados están asociados a mejores resultados cardiometabólicos. Sin embargo, la cadena completa que lleva de cada alimento procesado a la inflamación, la resistencia a la insulina y la aterosclerosis requiere más validaciones causales a largo plazo.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCIA Y RESPONSABILIDAD CIENTÍFICA

La Inteligencia Artificial se ha empleado exclusivamente como herramienta de apoyo editorial y documental. Todos los contenidos, las interpretaciones, las citas bibliográficas y las conclusiones han sido verificados, revisados y aprobados por el autor, quien asume la plena responsabilidad científica de los mismos.

El manuscrito ha sido además sometido a una revisión por pares (peer review) independiente antes de su publicación.

Para garantizar la máxima transparencia, el historial completo del artículo, incluidas las fechas de envío, revisión, aceptación y publicación, así como la información sobre el proceso de revisión por pares, está disponible en la página dedicada al Historial del artículo.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake**
Hall et al., 2019
Cell Metabolism
DOI: https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008

[2] **Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses**
Reynolds et al., 2019
The Lancet
DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9

[3] **Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts**
Estruch et al., 2018
New England Journal of Medicine
DOI: https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389

[4] **Ultra-processed food consumption and risk of cardiovascular events: a systematic review and dose-response meta-analysis**
Qu et al., 2024
eClinicalMedicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102484