



## Consumir menjar ràpid un cop per setmana dobla el risc de ser obès

EL PUNT / **Barcelona**

● Consumir menjar ràpid més d'una vegada per setmana augmenta un 129% les probabilitats de tenir obesitat. Un estudi de l'hospital del Mar confirma el que la majoria de gent tenia assumit: la relació directa entre el *fast food* i el sobrepès patològic. L'informe s'ha publicat en el *British Journal of Nutrition* a partir de dades d'una població, de les co-

marques gironines, de més de tres mil persones. De la població estudiada, un 10,1% consumia menjar ràpid almenys un cop al mes i només un 1,1%, més d'una vegada per setmana. Precisament aquest darrer grup era el que mostrava una qualitat dietètica pitjor respecte al conjunt. Un menú de menjar ràpid –compost per un entrepà d'hamburguesa, una ració de patates fregides i un re-

fresc petit– aporta una mitjana de 1.000 calories, mentre que un menú equilibrat –mongetes blanques, pit de pollastre a la planxa, pa i vi– no arriba a les 500. El menjar ràpid es caracteritza per un alt contingut energètic i unes racions bastant generoses. Tot això indueix a fer que els joves s'hi sentin atrets, i també els sectors de la població amb escàs poder adquisitiu.