



Menjar «fast food» més d'un cop per setmana augmenta el risc d'obesitat

AGÈNCIES/ Girona
● Consumir menjar ràpid més d'un cop per setmana augmenta el risc d'obesitat, segons els resultats d'un estudi fet per la unitat d'investigació en lípids i epidemiologia cardiovascular de l'Hospital del Mar amb 3.054 gironins. Els investigadors han analitzat les dades de 1.491 homes i

1.563 dones, en edats compreses entre els 25 i els 74 anys, de tots els nivells socioeconòmics de l'àrea geogràfica de Girona. De la població estudiada, el 10% consumia menjar ràpid un mínim d'una vegada al mes i un 1% ho feia més d'una vegada per setmana. Aquest darrer grup mostrava una qualitat

dietètica menor i el seu risc d'obesitat augmentava un 129%. En l'estudi, els resultats del qual es van donar a conèixer ahir, es va recollir informació sobre la seva ingesta habitual d'aliments, van calcular el valor energètic de la dieta i van tenir en compte variables com ara l'activitat física, la ingesta d'alcohol i

el consum de tabac. A l'hora de comptabilitzar l'origen de l'aportació d'energia diària en la població estudiada, el menjar ràpid suposava l'1,9%, quan als EUA és del 33%. Els experts recomanen avaluar els efectes dels canvis d'hàbits, cada cop més semblants als dels Estats Units.