

**SOCIEDAD**

Comer «fast food» cada semana incrementa la obesidad

R.B.

BARCELONA- Comer más de una vez a la semana comida basura aumenta un 129 por ciento el riesgo de obesidad, según un estudio de Hospital del Mar de Barcelona que confirma la relación directa que hay entre la frecuencia de este tipo de alimentación rápida y el riesgo de esta enfermedad. Para el estudio, publicado en el British Journal of Nutrition, se calculó el valor energético de la dieta de 3.054 personas, 1.491 hombres y 1.563 mujeres, de 25 a 74 años, de todos los niveles socioeconómicos de Girona, y se tuvo en cuenta además otras variables como la actividad física, la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco, entre otras.

De la población estudiada, se ha visto que un 10,1 por ciento consumía comida rápida al menos una vez al mes, pero sólo un 1,1 por ciento de ésta población lo hacía más de una vez por semana, que es el grupo considerado de mayor riesgo y el que mostraba una calidad dietética peor en conjunto respecto a lo que sería una dieta sana o de tipo mediterránea. Los productos que se estudiaron, como «fast food» o comida rápida son los bocadillos tipo hamburguesas y las patatas fritas consumidas en establecimientos de comida rápida.

Calorías excesivas

Un menú de «fast food» que comprenda un bocadillo de hamburguesa, una porción de patatas fritas y un vaso de coca-cola pequeño aporta unas 1.000 kilocalorías, siendo además la capacidad de saciar de este menú mucho menor que el que supone otro tipo de dieta. Para dimensionar el aporte energético del «fast food», en el estudio se comparó con una comida compuesta por una ración de 200 gramos de judías blancas cocidas con aceite de oliva, una pechuga de pollo a la plancha, dos rebanadas de pan y una copa de vino tinto, un menú que aporta en total unas 450 kilocalorías.

En el estudio se vio además que al contabilizar el origen del aporte de energía diario en la población estudiada, el 1,9 por ciento procedía de la comida rápida, mientras que en Estados Unidos se estima que es aproximadamente del 33 por ciento. La comida basura se caracteriza por tener un alto contenido energético, además de ser apetecible y ofrecer raciones bastante generosas, un conjunto de circunstancias que conducen a que estos alimentos sean bien aceptados por los jóvenes.