



## Tomar dos días a la semana comida rápida eleva un 129% la obesidad

EFE ■ BARCELONA

■ Comer más de una vez a la semana comida basura aumenta un 129% 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 comida 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 o el consumo de tabaco.

De la población estudiada, se ha visto que un 10,1% consumía comida rápida al menos una vez al mes, pero sólo un 1,1% de esta 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.

### Informe

La población adulta española con problemas de obesidad y de sobrepeso ha aumentado un 3,7% en los últimos tres años, con una mayor incidencia en mujeres que hombres. Éste es uno de los datos recogidos en el informe *Sostenibilidad en España 2007*, presentado ayer por el director del Observatorio de la Sostenibilidad de España (OSE), Luis Jiménez, y por la ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona.

Los problemas de obesidad y sobrepeso se han incrementado entre 2003 y 2006 un 3,58% entre las mujeres y un 2,73 entre los hombres.