



ALIMENTACIÓN

La comida rápida produce obesidad

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 comida rápida y el riesgo de esta enfermedad, según un estudio publicado en el 'British Journal of Nutrition'. 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, y es además la capacidad de saciar de este menú mucho menor que el que supone otro tipo de dieta. / EFE