

MÁS OBESIDAD

El 'fast food' empeora la calidad de la dieta

Actualizado miércoles 05/12/2007 11:03 (CET)

CRISTINA DE MARTOS

MADRID.- Los efectos nocivos de la llamada 'fast food' son peores de lo esperado. No sólo engorda y aumenta el riesgo de obesidad, sino que su consumo frecuente disminuye la cantidad de fruta, aceite de oliva y de alimentos ricos en agua que se ingieren, según un trabajo elaborado por especialistas del IMIM-Hospital del Mar de Barcelona.

En el estudio, publicado en '[International Journal of Obesity](#)', participaron **3.000 adultos entre 25 y 74 años residentes en Gerona**. El objetivo era comprobar cómo el consumo de comida rápida afecta a una población que tradicionalmente ha seguido una dieta mediterránea; tanto a sus hábitos alimenticios como a su estado de salud.

El 10% de los participantes consumía este tipo de alimentos al menos una vez al mes. Estos consumidores solían ser más jóvenes, eran fumadores con mayor frecuencia y tenían estudios de más grado que los demás. De este porcentaje, el 2,7% comía 'fast food' al menos una vez por semana y el 1,1% con más frecuencia. Este último grupo representa la población de más riesgo.

Cuanto mayor era la ingesta, mayor el **desapego por la dieta mediterránea**. No sucede, como cabría esperar, que se compense su ingesta con la de otros alimentos más sanos, como [aceite de oliva](#) o fruta, sino que, por el contrario, se tiende a empeorar la calidad de la alimentación, con los consiguientes riesgos.

A estos efectos nocivos de las **hamburguesas, pizzas, patatas fritas, refrescos, etc.**, hay que sumar otros más conocidos. Los resultados mostraron que a medida que aumenta el consumo de comida basura **se incrementa también la ingesta de energía**, incluso después de omitir en el cálculo las calorías de estas raciones. Los aficionados al 'fast food' aportaban a su cuerpo **1,4 megajulios al día más que los no consumidores**. Un exceso de energía que si no se compensa con actividad física puede resultar muy nociva.

"Uno podría especular que la energía extra que aporta la comida rápida (310 kilojulios al día si se toma una vez a la semana) detectada en esta población es demasiado baja como para provocar un desequilibrio entre lo aportado y lo gastado y el consiguiente aumento del índice de masa corporal. Sin embargo, un modelo teórico ha estimado que **un plus diario de 66 kilojulios se convierte en un kilo más de peso al año**", explican los autores.

De hecho, en el estudio quedó patente que **el índice de masa corporal aumentaba con la cantidad de comida basura**. Más aún, esta dieta **incrementa el riesgo de obesidad hasta en un 129%** para aquellos que recurren a este tipo de alimentos más de una vez a la semana.

Aunque el problema en Europa y en [España](#) dista mucho aún de la [situación que vive Estados Unidos](#), donde el 'fast food' representa un tercio de la energía diaria que consume un adulto (en la población estudiada en Girona se limita a un 1,9%), los datos son preocupantes. En especial, en lo que concierne a la calidad de la dieta.

[Candidata a ser Patrimonio de la Humanidad](#), la dieta mediterránea es una de las claves que explican la mejor salud y mayor esperanza de vida que disfrutaban las poblaciones que viven rodeando este mar. El desplazamiento de esta sana costumbre a causa de la llegada al mercado de alimentos más occidentales puede tener graves consecuencias para la salud individual y pública.

Portada > Salud > **Medicina**



© Mundinteractivos, S.A.