



Consumir comida rápida favorece la obesidad

I.L.

Un estudio realizado por investigadores de la Unitat de Recerca de Lípids i Epidemiologia Cardiovascular del IMIM-Hospital del Mar confirma la relación directa entre la frecuencia en el consumo de comida rápida —o «fast food»— y el aumento del riesgo de padecer obesidad.

Los científicos recogieron los datos de la ingesta habitual de alimentos de una serie de personas, se calculó el valor energético de la dieta y se tuvieron en cuenta variables como la actividad física, o la ingesta de alcohol y tabaco.

Un 10,1% consumía comida rápida a menos una vez al mes, pero sólo un 1,1% lo hacía más de una vez por semana, que sería la población de mayor riesgo.

Este último grupo mostraba una calidad dietética menor medida a la través de la adherencia a la dieta mediterránea, por lo que el consumo de comida rápida más de una vez a la semana no se veía compensada con una dieta equilibrada en el resto de comidas, y el riesgo de obesidad se incrementaba en un 129%.

Entre la población mediterránea están aumentando los hábitos de consumo procedentes de Estados Unidos, ligados a un aumento considerable de los niveles de obesidad de la población ■