



Consumir más de una vez por semana «fast food» dispara el riesgo de obesidad

E. A.

BARCELONA. Una hamburguesa de vez en cuando no pone en jaque a la báscula, pero si se consume más de una vez por semana el riesgo de padecer obesidad aumenta preocupantemente. Al menos así lo advierte un estudio realizado por investigadores de la Unidad de Lípidos y Epidemiología Cardiovascular del INIM-Hospital del Mar de Barcelona. Los responsables del estudio constatan una relación directa entre «la frecuencia en el consumo de comida rápida o "fast food" y el aumento del riesgo de padecer obesidad», un problema sanitario creciente en los países desarrollados y que tiene un elevado coste social.

A fin de constatarlo, los investigadores analizaron una muestra de 3.054 personas (1.491 hombres y 1.563 mujeres) con edades comprendidas entre los 25 y los 74 años, pertenecientes a todos los niveles socioeconómicos, en el área geográfica de Girona. Los expertos recogieron la ingesta habitual de alimentos, se calculó el valor energético y se tuvieron en cuenta otras variables como por ejemplo la actividad física, la ingesta de alcohol o el consumo de tabaco.

De la población estudiada, un 10,1% consumía comida rápida al menos una vez por semana, pero sólo un 1,1% de esta población lo hacía más de una vez por semana. Para dimensionar el aporte energético de fast-food, los autores del informe apuntan que, mientras una ración de judías blancas cocidas con aceite de oliva, una pechuga de pollo a la plancha, dos rebanadas de pan y una copa de tinto nos aportan unas 450 calorías, un menú fast food (hamburguesa, patatas y Coca-Cola) nos carga unas 1.000 calorías, siendo menor la capacidad de saciar.

Incremento del coste de dieta

Así, según el estudio, este último grupo mostraba una calidad dietética menor medida a través de la adherencia a la dieta mediterránea; por lo cual, el consumo de comida rápida más de una vez por semana no se veía compensado con una dieta equilibrada el resto de las comidas y el riesgo de obesidad aumentaba hasta un 129%.

Una investigación anterior realizada por el mismo equipo ya puso de manifiesto que las personas que hacían una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y pescado tenían índices de masa corporal menores.