

Según revela el primer estudio poblacional existente en Europa, cuyos resultados se publican en el "British Journal of Nutrition"

Consumir más de una vez por semana *fast food* aumenta el riesgo de obesidad

Barcelona, 3 de diciembre de 2007.- Un estudio realizado por investigadores de la Unidad de Investigación en Lípidos y Epidemiología Cardiovascular del IMIM-Hospital del Mar ha confirmado la relación directa entre la **frecuencia en el consumo de comida rápida o *fast food*¹ y el aumento del riesgo de padecer obesidad**, enfermedad que constituye un problema sanitario creciente en los países desarrollados.

Para constatarlo, los investigadores analizaron los datos de 3054 personas (1491 hombres y 1563 mujeres), con edades comprendidas entre los 25 y los 74 años, de todos los niveles socioeconómicos, en el área geográfica de Girona. Se recogió la ingesta habitual de alimentos, se calculó el valor energético de la dieta y se tuvieron en cuenta otras variables como por ejemplo la actividad física, la ingesta de alcohol o el consumo de tabaco, entre otras.

De la población estudiada, un **10,1% consumía comida rápida al menos una vez al mes, pero sólo un 1,1% de ésta población lo hacía más de una vez por semana**, que sería la población considerada de mayor riesgo. 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 se incrementaba en un 129%.**

Al contabilizar el origen del aporte de energía diario en la población estudiada se encontró que el proveniente de la comida rápida era del 1,9%, mientras que en Estados Unidos se estima que es aproximadamente del 33%. No obstante, en los últimos años los hábitos alimenticios de la población mediterránea están sufriendo un cambio hacia modelos dietéticos procedentes principalmente de Estados Unidos, ligados a un aumento considerable de los niveles de obesidad de la población. Estudios americanos ya han demostrado la asociación entre esta dieta y la obesidad, pero según Helmut Schröder, investigador principal del estudio **"es necesario evaluar los efectos de estos cambios de hábitos en nuestra población, contextualizándolo según nuestro estilo de vida"**.

Una investigación realizada por el mismo equipo con anterioridad y publicada en el *Internacional Journal of Obesity*² ya puso de manifiesto que las personas que hacían una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y pescado tenían índices de masa corporal menores, a expensas eso sí de un **incremento del coste de la dieta estimado en unos 1752 euros/año para una familia de 4 miembros**, coste que puede actuar como factor limitante para determinados sectores de la sociedad.

¹ Los ítems que se han estudiado como *fast food* o comida rápida son los bocadillos tipo hamburguesas y las patatas fritas consumidas en establecimientos de comida rápida.

² "Association of fast food consumption with energy intake, diet quality, body mass index and the risk of obesity in a representative Mediterranean population". Helmut Schröder, Montse Fitó, Maria Isabel Covas. British Journal of Nutrition 2007:1274-1280

El *fast food* se caracteriza por tener un alto contenido energético, además de ser apetecible y ofrecer raciones bastante generosas, un conjunto de circunstancias que conduce a que **estos alimentos sean bien aceptados por los jóvenes y también por los sectores de la población con escaso poder adquisitivo.**

Para dimensionar el aporte energético del *fast food*, decir que mientras que una ración (200 gr) de judías blancas cocidas con aceite de oliva, una pechuga de pollo a la plancha, dos rebanadas de pan y una copa de vino tinto, nos aportan aproximadamente 450 kcal; un menú de *fast food* que comprenda un bocadillo de hamburguesa, una porción de patatas fritas y un vaso de coca-cola pequeño nos aportan unas 1000 kcal, siendo la capacidad de saciar de este último menú mucho menor.

En el mundo globalizado, el modelo americano está colonizando gran parte de occidente en detrimento de otras dietas más saludables como la dieta mediterránea, rica en frutas, verduras y cereales. Ante ello, y por la evidencia científica que aporta este estudio, los resultados deben ser tenidos en cuenta a la hora de desarrollar estrategias adecuadas para combatir los crecientes niveles de obesidad que se están observando en Europa.

Asimismo, es necesario que **este estudio sirva de punto de partida para ampliar la evaluación a otras poblaciones y para realizar estudios prospectivos que nos ofrezcan información de cómo van evolucionando estos cambios de hábitos en nuestra sociedad.**

Para más información contactar con:

Rosa Manaut, responsable de Comunicación IMIM-Hospital del Mar, Telf: 618509885 o Marta Calsina, Servicio de Comunicación IMIM-Hospital del Mar, Telf: 933160680.