

JUEVES, 13 - III - 2003

**LA RAZÓN**

# Comida rápida y televisión duplican el riesgo cardiovascular y la diabetes

**Redacción**

*Madrid*

La llamada «comida rápida» y el gran número de horas que el hombre de hoy pasa sentado frente al televisor son dos factores que potencian el riesgo de enfermedad cardiovascular y de diabetes. Así lo refleja un estudio presentado esta semana durante la Conferencia de Prevención y Epidemiología Cardiovascular de la Asociación Americana del Corazón.

Los investigadores norteamericanos han demostrado que comer «fast food» más de dos veces por semana duplica el riesgo de presentar unos niveles anormalmente altos de glucosa en la sangre y de padecer obesidad. Frecuentemente, la comida o la cena se realizan mientras se ve la televisión y este hábito sedentario no hace sino contribuir a un mayor riesgo de sufrir, por ejemplo, un ataque al corazón.

Los autores del estudio analizaron los hábitos diarios de 2.027 hombres blancos y 1.726 de raza negra de entre 18 y 30 años a lo largo de 15 años de su vida. Los investigadores señalan que los blancos que veían más de tres horas de televisión y consumían comida rápida dos o más veces por semana presentan hasta tres veces más posibilidades de tener un metabolismo anormal de la glucosa. La obesidad y el descontrol en los niveles de azúcar son importantes factores de riesgo de enfermedad coronaria y diabetes tipo II.

### **NEGROS Y BLANCOS**

Curiosamente, esa asociación se daba en los individuos de raza blanca, pero no en los negros. Esta conclusión podría deberse, según los investigadores, a una subestimación de los patrones alimentarios de los negros o a que no se hayan valorado adecuadamente algunos aspectos de las estadísticas entre este grupo de población, lo que requerirá de estudios posteriores. La explicación más directa para la obesidad y los cambios en el metabolismo de la glucosa es que «cuando el individuo come habitualmente comida rápida, su dieta es pobre en fruta fresca, vegetales, cereales, productos bajos en grasas y fibra», dice Mark Pereira, profesor de Pediatría de la Facultad de Medicina de Harvard y el Hospital Infantil de Boston.