

ALIMENTACIÓN

La comida rápida pasa factura a la población española

La adquisición de hábitos nutricionales propios de EEUU está repercutiendo en un alarmante aumento de la obesidad en nuestro país según constata un estudio

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Dejar de lado la cultura mediterránea en favor del denominado 'american' 'way' 'of' 'life' implica pagar un elevado peaje, al menos en lo que a salud se refiere. Según ha corroborado un trabajo realizado por investigadores de la Universidad de Navarra, y publicado en el último 'American Journal of Clinical Nutrition', el incremento en el consumo de comida rápida y, sobre todo, de refrescos azucarados es uno de los factores más determinantes a la hora de explicar el alarmante crecimiento de la tasa de sobrepeso y obesidad en Europa y, concretamente, en España.

En EEUU, las cifras relativas a este trastorno han crecido en paralelo a la mayor presencia en la dieta de bebidas carbonatadas y productos englobados dentro del concepto 'fast' 'food' (hamburguesas, pizzas, patatas fritas...). Aunque en el viejo continente el problema no ha adquirido tintes tan dramáticos como al otro lado del Atlántico, los expertos están tomando buena nota de lo que ocurre en EEUU, ya que la tendencia europea discurre por los mismos derroteros.

Los autores reclutaron a más de 7.000 individuos. Todos rellenaron, periódicamente, exhaustivos cuestionarios relativos a sus hábitos dietéticos y a otros parámetros que influyen en la obesidad, como el ejercicio físico. El análisis de los datos demostró que la ingesta de refrescos azucarados y de comida basura tenía una relación directa con el aumento progresivo de peso.

«Nuestros hallazgos representan un motivo de preocupación con respecto a la epidemia global de obesidad porque sugieren que la conexión entre estos productos y el aumento del sobrepeso en EEUU está comenzando a evidenciarse también entre la población mediterránea adulta y con un buen nivel de formación [todos los participantes tenían titulación universitaria]», advierten.

LAS RAZONES

¿Qué tiene la comida rápida para que engorde tanto? Por un lado, buena parte de los refrescos están endulzados con almíbar de maíz, un carbohidrato muy simple del grupo de la fructosa que se absorbe mucho más deprisa que la glucosa (en consecuencia, no sacia) que, además, favorece la formación de grasa. Por otro lado, como no estimula la secreción de insulina para su metabolización, ni de leptina (una hormona implicada en la sensación de hambre), precipita la ganancia

de peso y la resistencia a la insulina (prediabetes). Además, la comida basura está repleta de otros azúcares ocultos, también simples, que se digieren rápidamente, lo que adelanta la reaparición del apetito. Además, apenas contiene fibra, un elemento que ayuda a comer menos (por su efecto saciante), a mantener estable la glucemia y a eliminar los residuos más rápidamente.

Si a esto se añade que son comidas muy energéticas (con exceso calórico), que las raciones son mucho mayores de las recomendables, que la grasa que contienen o con la que se cocinan es preferiblemente saturada (muy dañina) y que resultan muy adictivas para el paladar, ya tenemos el cóctel perfecto para añadir kilos a la báscula.

Finalmente, tal y como se ha observado en éste y otros trabajos, los adeptos a la comida basura toman menos cantidad de productos saludables, como las frutas, las verduras, el pescado, los cereales y los lácteos. «Lo bueno de nuestro estudio es que nos da la oportunidad de poner en marcha acciones que frenen la expansión de la epidemia de la obesidad», dicen los autores.