

Segons revela el primer estudi poblacional existent a Europa, els resultats del qual es publiquen al "British Journal of Nutrition"

Consumir més d'una vegada per setmana *fast food* augmenta el risc d'obesitat

Barcelona, 3 de desembre de 2007.- Un estudi realitzat per investigadors de la Unitat de Recerca en Lípids i Epidemiologia Cardiovascular de l'IMIM-Hospital del Mar ha confirmat la relació directa entre la **frequència en el consum de menjar ràpid o *fast food*¹ i l'augment del risc de patir obesitat**, malaltia que constitueix un problema sanitari creixent en els països desenvolupats.

Per constatar-ho, els investigadors van analitzar les dades de 3054 persones (1491 homes i 1563 dones), amb edats compreses entre els 25 i els 74 anys, de tots els nivells socioeconòmics, a l'àrea geogràfica de Girona. Es va recollir la ingesta habitual d'aliments, es va calcular el valor energètic de la dieta i es van tenir en compte altres variables com per exemple l'activitat física, la ingesta d'alcohol o el consum de tabac, entre d'altres.

De la població estudiada, un **10,1% consumia menjar ràpid al menys un cop al mes, però només un 1,1% d'aquesta població ho feia més d'un cop per setmana**, que seria la població considerada de major risc. Aquest últim grup **mostrava una qualitat dietètica menor mesurada a través de l'adherència a la dieta mediterrània**; pel que, el consum de menjar ràpid més d'un cop per setmana no es veia compensat amb una dieta equilibrada la resta d'àpats i **el risc d'obesitat s'incrementava en un 129%**.

Al comptabilitzar l'origen de l'aportació d'energia diària en la població estudiada es va trobar que la provinent del menjar ràpid era del 1,9%, mentre que a Estats Units s'estima que es aproximadament del 33%. No obstant, en els últims anys els hàbits alimentaris de la població mediterrània estan patint un canvi cap a models dietètics procedents principalment de Estats Units, lligats a un augment considerable dels nivells d'obesitat de la població. Estudis americans ja han demostrat l'associació entre aquesta dieta i l'obesitat, però segons Helmut Schröder, investigador principal de l'estudi **"és necessari avaluar els efectes d'aquests canvis d'hàbits en la nostra població, contextualitzant-los segons el nostre estil de vida"**.

Una investigació realitzada pel mateix equip amb anterioritat i publicada en el *Internacional Journal of Obesity*² ja va posar de manifest que les persones que feien una dieta rica en fruites, verdures, llegums i peix tenien índexs de massa corporal menors, a expenses això sí d'un **increment del cost de la dieta estimat en uns 1752 euros/any per una família de 4 membres**, cost que pot actuar com a factor limitant per determinats sectors de la societat.

¹ Els ítems que s'han estudiat com a *fast food* o menjar ràpid són els entrepans tipus hamburguesa i les patates fregides consumides en establiments de menjar ràpid.

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* es caracteritza per tenir un alt contingut energètic, a més de ser desitjable i oferir racions bastant generoses, un conjunt de circumstàncies que condueix a què **aquests aliments siguin ben acceptats pels joves i també pels sectors de la població amb escàs poder adquisitiu.**

Per dimensionar l'aportació energètica del *fast food*, dir que mentre que una ració (200 gr) de mongetes seques cuites amb oli d'oliva, un pit de pollastre a la planxa, dues llesques de pa i una copa de vi negre, ens aporten aproximadament 450 kcal; un menú de *fast food* que compregui un entrepà d'hamburguesa, una porció de patates fregides i un vas de coca-cola petit ens aporten unes 1000 kcal, sent la capacitat de saciar d'aquest últim menú molt menor.

En el món globalitzat, el model americà està colonitzant gran part d'occident en detriment d'altres dietes més saludables com la dieta mediterrània, rica en fruites, verdures i cereals. Davant d'això, i per l'evidència científica que aporta aquest estudi, els resultats cal que siguin tinguts en compte a l'hora de desenvolupar estratègies adequades per combatre els creixents nivells d'obesitat que s'estan observant a Europa.

Així mateix, és necessari que **aquest estudi serveixi de punt de partida per ampliar l'avaluació a altres poblacions i per realitzar estudis prospectius que ens ofereixin informació de com van evolucionant aquests canvis d'hàbits en la nostra societat.**

Per més informació contactar amb:

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