EL CORREO
VIZCAYA

PAÍS: España
PÁGINAS: 58
TARIFA: 10133 €
ÁREA: 684 CM² - 76%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 64427
E.G.M.: 410000
SECCIÓN: SOCIEDAD

7 Marzo, 2015

CONSUMO Y OCIO **EROSKI CONSUMER** WWW.CONSUMER.ES

MIREN RODRÍGUEZ

El impacto de tomar tres magdalenas

Un estudio muestra cómo pueden hacer ganar peso y cómo influyen sus grasas en el riesgo cardiovascular

Ha pensado alguna vez en cuáles serían las consecuencias de añadir a la dieta habitual de jóvenes sanos la ingesta de tres magdalenas con más o menos grasas saturadas? Pues un estudio ha revelado datos significativos: las magdalenas con más grasas saturadas elevaron de forma considerable los niveles del llamado 'colesterol malo', algo que no sucedió con las hechas con grasas insaturadas. Sin embargo, ambos tipos de magdalenas aumentaron determinados marcadores del riesgo cardiovascular e hicieron ganar peso a los voluntarios.

El riesgo cardiovascular se puede modular con la dieta. Un estudio, publicado en octubre de 2014 en la revista de la Asociación Estadounidense del Corazón, ha observado que es más desaconsejable ganar peso a base de añadir grasas saturadas que hacerlo a partir de grasas insaturadas. Aunque es una investigación pequeña y de corta duración, se suma a la amplia literatura científica que sugiere que una dieta rica en grasas saturadas puede incrementar el riesgo cardiovascular.

En el estudio, 39 voluntarios sanos y con un peso normal, que rondaban los 27 años, añadieron tres magdalenas a su dieta habitual durante siete semanas con el objetivo de incrementar su peso en un 3%. Cada magdalena contenía 240 kilocalorías, algo menos de las 290 que aporta una unidad grande de magdalena de pastelería, según la tabla de composición de alimentos del Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética (Cesnid), coordinada por el doctor Andreu Farran-Codina.

Todas las magdalenas de la investigación tenían el mismo sabor, aspecto, textura y aroma, así como las mismas calorías y azúcares. Pero no todas eran iguales: algunas se elaboraron con aceite de girasol –con predominio de grasas insaturadas– mientras que otras contenían aceite de palma, rico en grasas saturadas. Ninguno de los dos aceites era hidrogenado. Así pues, sin saberlo, un grupo de individuos tomó 'muffins' –un tipo de bizcocho similar a la magdalena– con muchas grasas saturadas mientras que el otro las ingirió con un alto porcentaje de grasas insaturadas.

Si durante el estudio los voluntarios ganaban más o menos peso de lo previsto, se retiraba o añadía una magdalena –siempre sin variar su dieta habitual o sus niveles de actividad física– para que la ganancia de peso fuera similar en ambos grupos.

Además del incremento de peso, en todos los voluntarios aumentó la resistencia a la insulina, un marcador del riesgo de padecer diabetes tipo 2. No obstante, los individuos que comieron las magdalenas elaboradas con grasas saturadas registraron peores marcadores del riesgo cardiovascular (como los niveles de colesterol LDL).

Productos superfluos

Según el investigador principal, Ulf Risérus, de la Universidad de Uppsala (Suecia), este estudio podría explicar por qué algunas personas con sobrepeso son más proclives que otras a tener diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares a largo plazo. Así, dos individuos con exceso de peso diferirían en su riesgo de padecer enfermedades crónicas no solo en función de su peso, sino también según su patrón de alimentación. En las conclusiones del trabajo, se apunta que el tipo de grasa dietética parece ser importante durante el incremento de peso.

El estudio sirve para mostrar cómo una cantidad moderada de productos sabrosos pero superfluos –como las magdalenas, pero también cualquier otro comestible rico en grasas y azúcares, como bollería, helados o aperitivos– es capaz, incluso a corto plazo, de aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas y de hacer ganar peso. Es importante tener en cuenta, tal como explica el pediatra Carlos Casabona en su libro 'Tú eliges lo que comes', que en nuestra sociedad existe un problema semántico o de interpretación subjetiva de la frase 'de vez en cuando'. Así, muchas personas piensan que toman de forma ocasional alimentos superfluos cuando en realidad lo hacen casi todos los días. En el citado libro, se lee que, si se suma el número de días al año en los que se celebra algo o se come fuera de casa, resulta que la cuarta parte del año –tres meses seguidos– estamos ingiriendo más cantidad de comida, más sal, más azúcar y más grasas por motivos sociales o lúdicos.

Los autores del estudio coinciden con la reflexión anterior, ya que indican que una gran parte de la población consume más energía de la que necesita. Conviene, pues, calmar el apetito a base de alimentos saludables, sin olvidarse de la importancia crucial de huir del sedentarismo.