



Una mala dieta genera más problemas que el alcohol y el tabaco juntos ^{ABC}

Estudio controvertido

El exceso de azúcar es el culpable de la obesidad, no el sedentarismo

RAFAEL IBARRA MADRID

«Es el exceso de azúcar y de carbohidratos en nuestra dieta, y no la falta de actividad física, lo que está detrás del aumento de la obesidad. Es hora de terminar con el mito de que el sedentarismo está detrás de la obesidad. Una mala dieta es la única responsable». De esta forma tan controvertida comienza un editorial en el «British Journal of Sports Medicine» que asegura que si bien el ejercicio regular es clave para evitar enfermedades graves, como la diabetes, patologías del corazón o la demencia, nuestras dietas hipercalóricas son las máximas responsables.

La obesidad no es la única consecuencia adversa de la mala alimentación. Por ejemplo, de acuerdo con el informe sobre la carga mundial de enfermedades publicado en «The Lancet», la mala alimentación genera ahora más enfermedades que la inactividad física, el alcohol y el tabaquismo juntos. Sin embargo, se ha desatado un mensaje inútil por mantener un

«peso saludable» basado en contar las calorías de los alimentos y todavía hoy muchas personas creen erróneamente que la obesidad se debe a la falta de ejercicio. La ciencia indica que el origen de las calorías es crucial; así, las calorías del azúcar promueven el almacenamiento de grasas y el hambre, mientras que las de la grasa inducen plenitud o «saciedad».

Para los autores de este artículo, A. Malhotra, del Frimley Park Hospital, T. Noakes, de la Universidad de Ciudad del Cabo (Sudáfrica), y S. Phinney, de Universidad de California-Davis (EE.UU.), esta falsa percepción tiene sus raíces en las campañas de la industria que utiliza tácticas muy similares a las de las grandes tabacaleras. Así, al igual que hizo la industria del tabaco cuando se publicaron los primeros vínculos entre el tabaco y el cáncer de pulmón, la maquinaria de la industria ha fabricado mensajes de «negación, duda, confusión» e incluso la compra de científicos a costa de millones de vidas, denuncian.