

INVESTIGACIÓN CON 3.000 PERSONAS

Un estudio confirma la relación entre la comida basura y la obesidad y la diabetes

ELMUNDOSALUD.COM

El consumo habitual de comida basura incrementa de forma significativa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, o diabetes del adulto, y obesidad, según un estudio realizado por investigadores estadounidenses y publicado en la última edición de 'The Lancet'.

Los autores del trabajo, del Hospital Infantil de Boston y de la Universidad de Minnesota (EEUU), basan sus conclusiones en la observación durante 15 años de los hábitos alimenticios de **3.000 personas entre 18 y 30 años** y su impacto sobre las condiciones físicas.

A través de la realización periódica de cuestionarios para conocer la dieta de los participantes, los investigadores concluyen que el consumo habitual de comida rápida está relacionado con el incremento de peso y la resistencia a la insulina.

Dieta cada semana

Los resultados del estudio muestran que los individuos que **acudían más de dos veces a la semana** a los restaurantes de comida rápida engordaron 4,5 kilos más que el resto y registraron el doble de aumento de la resistencia a la insulina que los que acudían a este tipo de establecimientos menos de una vez por semana.

"Nuestras conclusiones se limitan a la frecuencia [con la que se visitaban] los restaurantes de comida rápida porque no pudimos analizar suficientemente la gama disponible de alimentos de comida rápida y el tamaño de las porciones", escriben los científicos en la revista médica británica.

A pesar de reconocer las **limitaciones del trabajo**, el consumo de comida rápida puede relacionarse con efectos adversos para la salud a través de varios mecanismos plausibles, según afirma David S. Ludwig, del Hospital de Niños de Boston y uno de los responsables de la investigación. "Los resultados de otros estudios apoyan estos hallazgos", añade.

En un editorial sobre el trabajo publicado también en 'The Lancet', Arne Strup, del Departamento de Nutrición Humana de la Universidad RVA de Copenhagen (Dinamarca), insiste en las numerosas limitaciones de la investigación, entre ellas el diseño de los cuestionarios y la pequeña muestra analizada para un trabajo de 15 años.

"Los restaurantes de comida rápida podrían argumentar que la evidencia que señala que sus clientes están engordando por sus comidas es muy débil. ¿Pero no deberían dar a los clientes el **beneficio de la duda**?", se pregunta la especialista en nutrición.

Según Arne Strup, la progresiva incorporación de alimentos e ingredientes sanos en los menús de los restaurantes de comida sana resolvería la controversia. "Recientemente, algunas de las principales compañías de comida rápida han tomado positivos pasos al lanar nuevas opciones más sanas [...]. Espero que esta tendencia continúe", escribe Strup.