

ENCUESTA CON 7.000 PERSONAS**La comida basura engorda a los españoles**

Un trabajo realizado durante dos años evalúa el impacto de los nuevos hábitos alimenticios

REUTERS

WASHINGTON.- El aumento de peso entre los europeos se ha ligado al consumo de comida basura americana como hamburguesas, pizza y bebidas azucaradas, de acuerdo con un estudio publicado en la revista 'American Journal of Clinical Nutrition'.

"El consumo elevado de bebidas azucaradas se ha asociado con el aumento de peso y la obesidad en Estados Unidos", señala el estudio realizado por investigadores procedentes de la Universidad de Navarra.

"Esta tendencia debería afectar del mismo modo a aquellas poblaciones que poseen patrones alimenticios diferentes y que **están adoptando cada vez más los hábitos de dieta estadounidenses**", añaden.

Los investigadores exploraron los efectos de los refrescos y de la comida basura en más de **7.000 mujeres y hombres españoles** con un nivel de educación medio. Los cuestionarios se recogieron a lo largo de dos años y versaban acerca de la cantidad total de calorías ingeridas al día, la frecuencia del consumo de múltiples productos de alimentación, de alcohol y tabaco, la actividad física y otras variables del estilo de vida.

Aproximadamente **la mitad de los encuestados ganó peso durante este periodo**, según los resultados del estudio. Además, se encontraron vínculos significativos, aunque débiles, entre el aumento de peso y el consumo de carne roja y zumo de frutas azucarado.

"Durante el seguimiento observamos que **el 49,5% de la población de nuestro estudio aumentó de peso**", señala el estudio.

Los autores hacen hincapié en que la comida basura está generalmente libre de fibra y que los consumidores están **desaprovechando las ventajas que la dieta mediterránea tiene** para prevenir el aumento de peso.

"Una amplia lista de evidencias sugiere que la fibra ejerce su actividad beneficiosa a través de numerosos mecanismos, incluyendo efectos saciantes, sobre el metabolismo de la glucosa, la energía y cantidad de comida que se ingiere y el vaciado gástrico", apunta el estudio.