

¿Por qué la comida rápida engorda?

Publicado el: 29-11-2017

Según estudios científicos recientes, la composición nutricional de la "comida chatarra" nos alienta a consumirla, incrementando el riesgo de la obesidad. Expertos del Consejo de Investigación Médica en Gran Bretaña hallaron que la mayoría de la comida rápida tiene una densidad calórica muy alta, con lo cual basta ingerir una porción mínima para subir los niveles de calorías en el cuerpo.

Los médicos concluyeron que este tipo de alimentos altos en energía engañan a la gente haciéndolas consumir más calorías de las que requieren. Esta investigación está publicada en la "Revista de la Obesidad". Una comida "basura", alta en energía tiene una vez y media más calorías que una cena tradicional británica y dos veces y media más que una comida tradicional en África. Los investigadores concluyeron que una dieta abundante en comida rápida incrementa el riesgo de obesidad de una persona, aun cuando ésta crea que las porciones que ingiere son más reducidas que si comiese una merienda normal.

Habilidad subconsciente

Andrew Prentice, catedrático en la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, dijo que "todos tenemos una habilidad innata para reconocer alimentos con una densidad energética alta". "Existe la tendencia- agregó- a evaluar los alimentos que ingerimos por el tamaño de la porción, sin embargo una comida rápida tiene más calorías que una comida saludable de igual tamaño". Según el especialista: "Nuestros cuerpos no están diseñados para tolerar alimentos de alta densidad calórica y eso está contribuyendo al incremento en los casos de obesidad".

Prentice resaltó el efecto que una dieta alta en calorías tiene en los niños. "Los niños no han desarrollado aún ninguna capacidad de restricción dietética como cualquier adulto que quiera mantenerse en forma en el mundo moderno".

Poca variedad

La doctora Susan Jebb, del Centro de Investigación de la Nutrición, en Londres, afirmó que "en muchos lugares la variedad que se ofrece es tan limitada que es casi imposible seleccionar una combinación de alimentos con un contenido calórico moderado". "Uno tendría -dijo- que comer una minúscula parte de la porción ofrecida para evitar ingerir más de la energía y grasas necesarias". Jebb añadió: "Las compañías productoras de comida rápida podrían tener un papel más activo en la prevención de la obesidad si adoptaran una actitud positiva hacia una dieta saludable vendiendo comida de bajo contenido energético".

La doctora Jebb mencionó que las comidas precocidas que ofrecen los supermercados también tienen un alto contenido calórico. "Las investigaciones han demostrado una y otra vez que para mantener un peso saludable -aseveró- debemos comer alimentos con menos grasa y azúcares procesadas y hacer más ejercicio".

Fuente: <https://netsaluti.com>