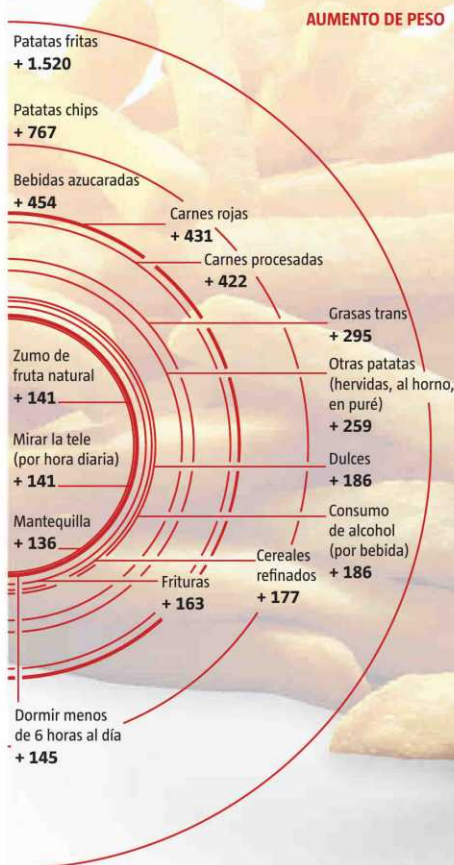


Estrategias para combatir el sobrepeso

RANKING DE LOS ALIMENTOS QUE MÁS CONTRIBUYEN AL SOBREPESO

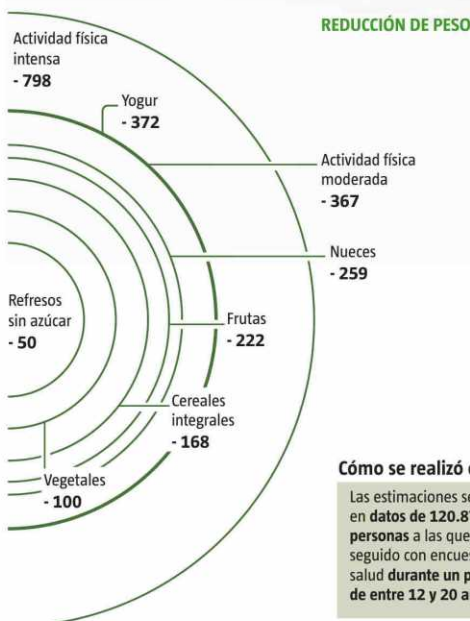
Cambio de peso en un plazo de cuatro años en personas adultas si aumenta el consumo de los alimentos siguientes o la práctica de las conductas siguientes

Cifras en gramos



Harvard presenta el mayor estudio sobre el aumento de peso a lo largo de la edad adulta

Queso **SIN CAMBIO**



Cómo se realizó el estudio

Las estimaciones se basan en datos de 120.877 personas a las que se ha seguido con encuestas de salud durante un periodo de entre 12 y 20 años

JOSEP CORBELLA
Barcelona

Las patatas fritas son el enemigo público número uno del peso ideal, según una investigación de la Escuela de Salud Pública de Harvard (EE.UU.) que ha analizado por qué las personas adultas sanas tienden a ganar peso poco a poco con los años. Junto a las patatas fritas, también contribuyen al aumento lento y progresivo de peso el consumo habitual de refrescos azucarados, de carnes rojas y procesadas y de cereales refinados.

En conjunto, estos resultados sugieren que el aumento de peso no se debe sólo a la cantidad de calorías que hay en las patatas y otros alimentos, sino sobre todo a la calidad de los carbohidratos que contienen.

“Los almidones y los carbohidratos refinados tienen efectos similares a los azúcares en el organismo”, ha explicado por correo electrónico Dariush Mozaffarian, primer autor del estudio. “Son absorbidos rápidamente, provocan picos de glucosa e insulina en la

sangre y no inducen las señales de saciedad de manera tan eficaz como otros alimentos. Por todo ello, incitan a comer más en la siguiente comida”.

La principal recomendación de los investigadores es mejorar la calidad de los carbohidratos de la

CONSUMO HABITUAL
El problema se ha visto con el consumo habitual de patatas, no con el esporádico

MÁS QUE CALORÍAS
El aumento de peso se atribuye a la calidad de los carbohidratos que predominan en la dieta

RECOMENDACIÓN
Reducir el consumo de azúcares y almidones y aumentar el de cereales integrales

dieta. No se trata de evitar los carbohidratos, que deben aportar el 55% de la energía de la dieta. Pero sí de incrementar el consumo de cereales integrales y moderar el consumo de azúcares, almidones (abundantes en patatas) y cereales refinados (como los del pan blanco, arroz no integral o cereales de desayuno bajos en fibra).

Los estudios anteriores que han analizado la relación entre dieta y peso se habían centrado en personas con sobrepeso u obesidad. Pero las causas del aumento de peso a largo plazo en personas que inicialmente tienen un peso normal apenas se han investigado. “Como el aumento es tan gradual y se reparte a lo largo de tantos años, ha sido difícil para los investigadores y para los propios afectados comprender cuáles son los factores responsables”, señala Mozaffarian.

Para identificar a los culpables, el equipo de Harvard ha analizado datos de más de 120.000 personas que habían participado en tres grandes estudios de salud pública en EE.UU. Dos de los estudios se realizaron en enfermeras y el tercero, en hombres que trabajaban en el sector sanitario.



MIÉRCOLES, 13 JULIO 2011

TENDENCIAS

LA VANGUARDIA 21

BREVE BIOGRAFÍA DE LA PATATA

Origen

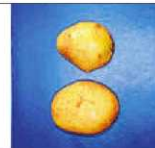
La patata es una planta silvestre que crece en gran parte de América, de EE.UU. a Uruguay

Cultivo

La planta fue domesticada en los Andes, en el actual Perú, hace entre 8.000 y 10.000 años

Expansión

Tras conquistar el imperio inca, los españoles introdujeron la patata en Europa en la segunda mitad del siglo XVI



Producción masiva

Hoy día es la cuarta planta más cultivada en el mundo por detrás del arroz, el trigo y el maíz

Los investigadores han restringido el análisis a personas que, al iniciarse la recogida de datos, no tenían ni obesidad ni ningún otro trastorno de salud importante. Han estudiado múltiples variables sobre la dieta y estilo de vida, incluida la evolución del peso, a lo largo de un periodo de entre doce y veinte años. Aunque el estudio se ha basado en datos de Estados Unidos, en España también se ha registrado en las últimas décadas un progresivo aumento de sobrepeso en la población adulta.

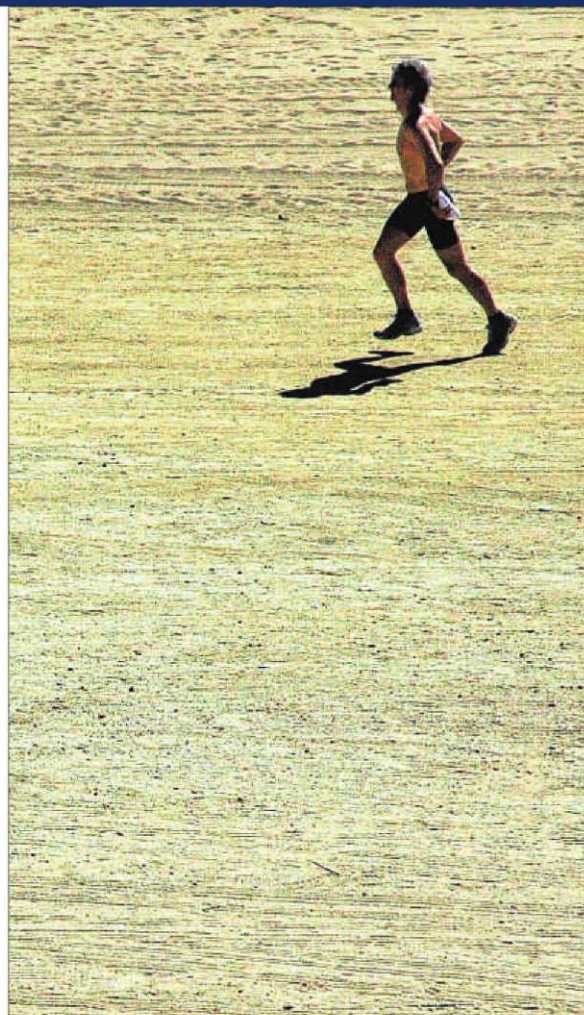
Los resultados, presentados en junio en la revista *The New England Journal of Medicine*, confirman que los participantes en el estudio han ganado una media de 380 gramos al año. Aunque es una cifra modesta, "corresponde a un aumento de 7,6 kilos en veinte años", advierte Mozaffarian. Tras esta media, añade, se ocultan grandes diferencias de unas personas a otras.

Al estudiar de qué depende que una persona engorde más o menos peso con los años, los investigadores han identificado tanto factores que favorecen el aumento de peso como factores que lo previenen. Lo que más lo favorece es el consumo asiduo de patatas fritas, que comportan un aumento medio de peso de 380 gramos anuales. Combinadas con un consumo asiduo de carnes procesadas y bebidas azucaradas -el típico menú de hamburguesería-, el aumento de peso se eleva a 600 gramos anuales. O doce kilos en veinte años.

Esto no significa que una ración ocasional de patatas fritas, o un menú con carnes procesadas o bebidas azucaradas, haga engordar. En el estudio de Harvard, el aumento de peso se ha observado únicamente en personas que tenían estos productos como componentes habituales de su dieta.

También las patatas chips están en la parte alta de la lista de los alimentos que más favorecen el aumento de peso. En cambio, las patatas hervidas, al horno o en puré tienen una influencia mucho menor (véase gráfico).

En el otro extremo, lo que más ayuda a mantener un peso estable es la práctica de actividad física. De nuevo, para que el efecto sea significativo, es necesario que sea habitual y no solo esporádica.



JORDI BELVER / ARCHIVO

El mejor antídoto. La práctica habitual de actividad física se confirma como la mejor garantía para tener un peso estable

Otros dos hábitos de vida que ayudan a mantener un peso estable es moderar el consumo de televisión y dormir un mínimo de seis horas diarias. En el caso de la televisión, los investigadores apuntan que favorece el consumo de alimentos incluso cuando no se tiene hambre y en cambio no favorece la práctica de actividad física.

En el caso de las horas de sueño, estudios anteriores han mostrado que dormir poco altera las hormonas que regulan el apetito como la leptina y la grelina, lo que propicia una mayor sensación de hambre. Además, se ha observado que la falta de sueño induce una preferencia por alimentos densos en calorías y ricos en carbohidratos refinados.

Según el nuevo estudio de Harvard, las personas que duermen menos de seis horas diarias ganan un 31% más de peso al año de media que las personas que duermen entre seis y ocho horas.

En cuanto a los alimentos que ayudan a mantener la línea, destacan los cereales integrales, las frutas y hortalizas y, sobre todo, el yogur. La investigación muestra cómo aumentar el consumo de yogur, en lugar de hacer ganar peso, ayuda a perderlo.

La relación entre yogur y peso estable se observa tanto en hombres como en mujeres y por igual en los tres estudios de salud pública analizados. "Los mecanismos por los que esto ocurre no están claros", escriben los investigadores en *The New England Journal of Medicine*. Pero "hay pruebas que sugieren que cam-

bios en las bacterias del colon podrían influir".

"Nuestros resultados muestran que un pequeño desequilibrio entre el consumo y el gasto de calorías, inferior a 100 kilocalorías diarias, es suficiente para causar el aumento de peso gradual observado en muchos adultos", señala Mozaffarian. Pero, al mismo tiempo, también demuestran que "pequeños cambios en la dieta y el estilo de vida pueden suponer una

EL ENIGMA DEL YOGUR

Los investigadores se preguntan por qué consumir más yogur ayuda a perder kilos

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

La falta de sueño altera las hormonas que regulan el hambre y favorece el sobrepeso

gran diferencia, ya que son suficientes para revertir este aumento de peso".

En lugar de fijarse en las calorías que se consumen, Mozaffarian recomienda fijarse en el tipo de alimentos que predominan en la dieta, procurando consumir productos ricos en fibra y poco procesados. Recomienda asimismo moderar el consumo de bebidas azucaradas, dulces y cereales refinados. Y no abusar de las patatas fritas "si se quiere moderar el aumento de peso".●