

Comida chatarra, sabrosa pero peligrosa

Dulce y grasosa, una combinación difícil de resistir hace que la comida chatarra esté en la dieta de los mexicanos, con graves secuelas en la salud.

La mala alimentación y la inactividad física son la fórmula perfecta para subir de peso y estar en riesgo de padecer todas las complicaciones derivadas de ello.

La doctora Bertha Prieto Gómez, del Laboratorio de Neurofisiología Integrativa de la Facultad de Medicina de la UNAM, asegura que la alimentación actual de los mexicanos se basa prácticamente en comida chatarra, además, la mayoría de los trabajos, en el ámbito urbano, son de escritorio, lo que hace más difícil quemar calorías; antes requerían un esfuerzo físico mayor".

Por otro lado, la ingesta de alimentos ricos en grasas y carbohidratos puede derivar en el síndrome metabólico, el cual consiste en desarrollar resistencia a la insulina (la hormona que se libera para que el azúcar entre a las células). Esta condición provoca que el organismo empiece a utilizar grasas para procesar el azúcar y los triglicéridos aumenten, lo que es causa de obesidad.

Niños y comida chatarra

"El estilo de vida ha cambiado: actualmente muchos padres trabajan todo el día y tienen poco tiempo para cuidar la dieta de sus hijos. Los restaurantes de comida rápida, los alimentos congelados, las frituras y demás productos procesados son una alternativa que ahorra tiempo y les gusta a los niños por su rico sabor, pero a la larga tienen más desventajas que virtudes", indica la investigadora.

A decir de la doctora Prieto Gómez antes se creía que la obesidad era sinónimo de salud, sin embargo, actualmente hay suficiente evidencia médica para asegurar que no es así. Hoy en día los niños padecen obesidad desde edades tempranas debido, en gran parte, a que consumen comida chatarra sin medida.

Para conocer los efectos de estos alimentos en el cuerpo humano, la doctora llevó a cabo un experimento. Consistió en utilizar 20 ratas: 10 con una dieta basada en agua y pellet (comida para roedores) y a 10 se les dio refresco de cola diluido al 20% con agua, chicharrones y pellet. Después de seis meses, los resultados fueron el aumento del diámetro en la circunferencia abdominal del segundo grupo de roedores, así como menor tolerancia a la glucosa.

Este experimento aporta evidencia de los daños y cambios que la comida chatarra puede provocar en el cuerpo humano. Por ello, la investigadora Prieto recomienda una dieta balanceada y ejercicio para verse y sentirse bien; sin embargo, es importante hacerlo con moderación, porque abusar del gimnasio o no comer absolutamente nada por temor a engordar también

daña nuestro cuerpo y podemos llegar a desarrollar enfermedades como la anorexia, bulimia o vigorexia. Hay que tener siempre presente que lo más importante es estar saludables.



5210, una buena combinación

Alrededor del mundo, diversos países han implementado estrategias de lucha contra la obesidad. Estados Unidos impulsa el "Programa 5210", que consiste en inculcar un estilo de vida sano en los niños:



Comer **5** raciones de frutas y hortalizas diarias



Estar menos de **2** horas frente a las pantallas (televisión, computadora, Tablet o celular)



Hacer más de **1** hora de ejercicio



Y consumir **0** bebidas azucaradas

Esta estrategia puede servir de guía también a los adultos.

Muerte por sobrepeso



El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad causan más decesos que por estar debajo del peso saludable (insuficiencia ponderal). Entre esos países se incluyen todos los de ingresos altos y medianos. Además, la obesidad es un factor que propicia el desarrollo del 44% de los casos de diabetes, el 23% de cardiopatía isquémica y el 41% de cánceres a nivel mundial.

Para combatirla



El sobrepeso y la obesidad son condiciones que pueden ser erradicadas. Los gobiernos pueden establecer políticas dirigidas a este fin, pero deben contar con la voluntad de cada persona para que las leyes sean efectivas.

Es suficiente con que cada uno de nosotros lleve una dieta balanceada y realice una actividad física de al menos 30 minutos, el mayor número de días posible a la semana para reducir, además de la obesidad, el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y mama.