

Comer lento y cuatro veces al día ayuda a mantenerse delgado

Autor Journal of Adolescent Health

Los adolescentes que siguen ciertos hábitos alimenticios, como comer lentamente y consumir cuatro comidas o más al día, tienen menores niveles de grasa corporal, independientemente del ejercicio que hagan, revela un estudio en España.

Los investigadores del Instituto de Ciencia y Tecnología de la Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, estudiaron a cerca de 2.000 adolescentes de entre 13 y 18 años en cinco ciudades españolas.

El objetivo, dice el estudio publicado en Journal of Adolescent Health (Revista de Salud Adolescente), era investigar qué factores específicos del estilo de vida y la nutrición tienen una influencia en la prevención de la obesidad.

"Son muchos los factores de la dieta que influyen en la prevalencia de obesidad: composición, la cantidad de energía y macronutrientes, el tipo de alimentos, momento en el que se consumen etc." explica a BBC Mundo la doctora Sonia Gómez, quien dirigió el estudio en el ICTAN.

"Son muchos los factores de la dieta que influyen en la prevalencia de obesidad: composición, la cantidad de energía y macronutrientes, el tipo de alimentos, momento en el que se consumen etc." explica a BBC Mundo la doctora Sonia Gómez, quien dirigió el estudio en el ICTAN.

"El objetivo de nuestro trabajo era encontrar patrones de hábitos de alimentación y actividad física relacionados con la obesidad y que pudieran ser utilizados como medida preventiva de este problema que nos genera y genera problemas a corto y medio plazo" agrega.

Para el estudio los investigadores analizaron los registros de jóvenes que estaban participando en el estudio Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes (AVENA), un sondeo nacional sobre salud y nutrición de adolescentes españoles.

Los investigadores compararon los hábitos dietéticos de los participantes: las comidas que hacían, el tiempo que pasaban en cada una de ellas, el número de comidas, consumo de bebidas gaseosas y alimentos de comida rápida. También registraron sus niveles de grasa corporal tomando medidas de los pliegues cutáneos en seis partes del cuerpo y su circunferencia de cintura.

Y se preguntó a los participantes cuánto ejercicio y actividad física llevaban a cabo en su tiempo libre.

Comer más y más lento

Los resultados, como explica la doctora Gómez mostraron que los pliegues cutáneos y la circunferencia de cintura eran menores entre los adolescentes que consumían más de cuatro comidas.

"Como conclusión podemos decir que determinados hábitos como comer menos de 4 veces al día o muy deprisa están asociados con mayor cantidad de grasa corporal en nuestros adolescentes" Estos incluyen: un refrigerio a media mañana, un refrigerio a medio día y cuatro comidas cada día.

Y según el estudio, los delgados también pasaban más tiempo del normal en cada comida.

"Nuestros resultados muestran que el consumo de un refrigerio a media mañana, un refrigerio a medio día, consumir más de cuatro comidas al día y pasar un tiempo adecuado en estas comidas son hábitos dietéticos importantes asociados con un nivel más bajo de grasa corporal en adolescentes españoles" dice la doctora Gómez.

El estudio mostró además que los adolescentes que consumían desayuno regularmente eran más delgados que los que se saltaban este alimento. Y los beneficios se observaron principalmente entre los varones que no llevaban a cabo ninguna actividad física en el día.

Tal como explica la doctora Gómez, los estudios en España muestran que 25% de los adolescentes -uno de cada tres niños y una de cada cuatro niñas- son obesos o tienen sobrepeso, y este período de desarrollo "es decisivo en la vida".

"La obesidad es una enfermedad crónica asociada al desarrollo prematuro de enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer" dicen los investigadores.

"Es necesario poner especial atención a la obesidad durante la niñez y adolescencia porque muchos estudios han revelado que los niños obesos tienen más probabilidades de convertirse en adultos obesos" agregan.

Dieta especial

El crecimiento que experimentan los jóvenes durante la pubertad -desarrollan casi 20% de altura y 50% de masa muscular y grasa- determina sus necesidades nutricionales.

Según la doctora Gómez, "durante la adolescencia se requiere una enorme cantidad de energía y nutrientes y se debe diseñar una dieta para satisfacer esas necesidades, especialmente con tres importantes minerales: calcio, hierro y zinc".

La recomendación para los adolescentes, agrega la investigadora, es que incluyan en sus alimentos tres o cuatro vasos de leche o yogur para obtener calcio, vitamina D y riboflavina; cinco o más porciones de frutas y vegetales; dos porciones de alimentos proteínicos magros; de seis a doce porciones de cereal, pasta, arroz y papas y consumir con moderación alimentos ricos en grasas y azúcar.

"Como conclusión podemos decir que determinados hábitos como comer menos de 4 veces al día o muy deprisa están asociados con mayor cantidad de grasa corporal en nuestros adolescentes" afirma la investigadora.