Comer grasa no engorda, asegura estudio británico

24/05/2016

Esa decisión ha estimulado un aumento de los hidratos de carbono y de la comida basura en general, señala el documento elaborado por el Foro Nacional de Obesidad del Reino Unido (NOF) y la Colaboración de Salud Pública británica, divulgado en The Telegraph.

El escrito señala que comer entre horas es una de las principales causas de la crisis de obesidad actual y sostiene que el azúcar añadido debe ser eliminado porque no tiene ningún valor nutricional.

Otro de los puntos que menciona, es la incorrecta creencia de que la solución a la obesidad es quemar más calorías de las consumidas.

La obesidad es un desorden hormonal que produce una repartición anormal de la energía que no puede ser únicamente solucionada aumentando el ejercicio físico, apunta el informe.

También señala que los investigadores reclaman la eliminación a cualquier costo de los alimentos procesados bajo la etiqueta de bajo en grasa, colesterol y Light (reducidos en carbohidratos y calorías).

Asimismo, las personas diagnosticadas con diabetes de tipo 2 deben llevar una dieta rica en grasas en lugar de una basada en hidratos de carbono, sugieren los autores.

Según el presidente del NOF, David Haslam, los esfuerzos actuales han fallado y la prueba está en que los niveles de obesidad son más altos que nunca y no hay posibilidad de reducirlos a pesar de los grandes esfuerzos de los gobiernos y los científicos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1980, la obesidad se ha más que duplicado en todo el mundo.

La causa fundamental es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, considera la OMS.