

Ponerse a dieta de 'tele' ayuda a no engordar

- Pequeños cambios en el comportamiento son más eficaces a largo plazo
- Aumentar la actividad e ingerir 100 calorías menos al día evitaría la obesidad

15/12/2009 NURIA BAENA. Elmundo.es

MADRID.- Ni dietas draconianas ni ejercicio extenuante: reducir el tiempo frente a la televisión a la mitad podría ser la solución para evitar la epidemia de obesidad que nos acecha, tal y como defiende un artículo publicado en la revista ['Archives of Internal Medicine'](#).

Los adultos estadounidenses consumen una media de cinco horas de televisión al día, mientras que en España la vemos cuatro horas diarias, lo que quiere decir que pasamos unos 60 días al año frente a la pequeña pantalla. Se trata de la **tercera actividad a la que más tiempo dedicamos** después del sueño y el trabajo.

Recientes estudios han comenzado a relacionar la televisión (un pasatiempo sedentario que **consume menos calorías que leer**, escribir o hablar por teléfono) con el preocupante sobrepeso que amenaza la salud de las sociedades desarrolladas, asociándola con trastornos como la **diabetes o las enfermedades cardiovasculares**. Estas investigaciones también han sugerido que pasar menos tiempo frente a la pequeña pantalla no sólo fomentaría la práctica de otras actividades que requieren un mayor consumo de energía, sino que también serviría para **luchar contra el insomnio**, dolencia que también se asocia a la obesidad.

Ante la contundencia de estos datos, un equipo de la Universidad de Vermont-Burlington (EEUU), dirigido por la doctora Jennifer J. Otten, llevó a cabo un estudio con 36 adultos, cuyos índices de masa corporal se situaban entre 25 y 50 (en 25 comienza el sobrepeso, en 30 la obesidad y en 40 la obesidad mórbida) y declaraban ver la televisión una media de tres horas al día.

Veinte de los participantes pasaron a formar parte del grupo de intervención, colocándose en sus televisores un dispositivo que reduciría el tiempo de consumo semanal de televisión habitual a la mitad. **Una vez gastado ese tiempo el aparato se desconectaba** y no volvía a funcionar hasta la semana siguiente. Por otro lado, las 16 personas restantes formaron un grupo de control en el que tiempo de televisión no estaba limitado. Durante los 21 días que duró esta etapa los individuos de ambos equipos portaron un brazalete para medir su actividad física y consumo de calorías, al tiempo que realizaban un informe acerca de los alimentos que ingerían.

Los científicos observaron que el grupo que sólo podía ver la mitad de televisión de lo habitual quemó 119 calorías más que en la fase de observación, mientras que el grupo de control gastó 95 calorías menos que en la primera parte del experimento. Por lo tanto, el saldo energético (la diferencia entre calorías ingeridas y gastadas) fue negativo en el caso de quienes sólo podían ver la mitad de televisión, ya que recibieron diariamente 244 calorías menos de las que quemaron, lo que concluyó en una pérdida

de peso de unos 600 gramos pasadas las tres semanas. Sin embargo, este saldo fue positivo en el caso del que vieron la tele por tiempo ilimitado, ya que ingirieron 57 calorías más al día de las gastadas.

"Un reciente estudio defiende **pequeños cambios en el comportamiento** como un método más sostenible a largo plazo para ayudar a tratar la epidemia de obesidad" escriben los autores. "Se ha estimado que combinar un incremento del gasto de energía con una **disminución en la ingesta de tan sólo 100 calorías al día** podría prevenir la ganancia de peso gradual observada en la mayoría de la población", explican.

Por otra parte, trabajos previos realizados con niños habían demostrado que al acortar el tiempo que los pequeños pasan frente a la pantalla se reducía la cantidad de calorías consumidas, ya que **los chavales comen más si están frente al televisor**, pero no aumentaban las calorías gastadas, lo que permite suponer que, aunque se produce un cambio similar en el saldo de energía quemada e ingerida el mecanismo por el que se produce es distinto entre niños y mayores.

"Esto sugiere que los adultos podrían diferir de los niños en la forma de responder a la reducción de comportamientos sedentarios", matizan los investigadores. "Por lo que sabemos, este es el primer estudio que mide los efectos de una intervención de reducción del tiempo de televisión en adultos. Recortar el consumo de televisión debe ser estudiado más adelante como método para disminuir y prevenir la obesidad en adultos", concluyen .