

Los peligros del 'fast food' cercano

- Aquellos con bajos ingresos son más propensos a dietas de comida rápida
- En EEUU, estas personas van unas dos veces a la semana a los 'fast food'
- En España nos cuidamos más, pero una dieta sana sigue siendo cara

Silvia R. Taberné | Madrid. **12/07/2011**

Un día rutinario para muchos trabajadores en cualquier parte del mundo puede convertirse en un problema para su salud. Llega al trabajo, come rápido, vuelta al trabajo y sale tarde. **¿A quién le apetece ponerse a cocinar?** ¿No se merece una alegría gustativa en vez de un plato de verduras y frutas?

Resistirse a la tentación de la comida rápida es complicado, y más si se tiene en cuenta la dificultad que supone hoy en día pasear por cualquier calle que esté a salvo de los restaurantes 'fast food' y el **precio de los menús que ofrecen**, aunque su abuso suponga un serio riesgo para la salud. Este es el principal resultado al que han llegado investigadores de varias universidades estadounidenses en un estudio que se publica en la última edición de ['Archives of Internal Medicine'](#).

Tras seguir durante 15 años a más de 5.000 pacientes estadounidenses con edades entre los 18 y 30 años, los investigadores observaron que la falta de recursos económicos juega un papel determinante en la forma en la que se (mal)cuidan las personas y también la **lejanía de los supermercados** donde se pueden encontrar alimentos sanos.

"Una dieta sana no es barata", afirma tajante José Manuel Fernández Real, jefe de la sección de Diabetes del Hospital Josep Trueta de Girona. "En este tipo de restaurantes se puede comer por unos cinco euros, mientras que comer al menos dos veces pescado a la semana y todos los días fruta y verdura es algo que muchos bolsillos no se pueden permitir", explica este especialista.

Cultura vs. ingresos

'¿Cuántas veces a la semana va a comer o cenar al Burguer King, McDonalds o Pizza Hut?', se preguntaban en esta investigación. La media asusta. Desde 1985 a 2000 se calcula que aquellos que tienen bajos ingresos acudían a este tipo de establecimientos **dos veces a la semana** (2,1 en hombres y 1,6 en mujeres). Por su parte, los mismos encuestados mostraban pocos conocimientos sobre los niveles recomendados de ingesta de frutas y verduras.

Pero no es el único dato importante. "Se ha observado que estas personas tenían **a menos de tres metros de su casa un restaurante de comida rápida** o una tienda donde se venden alimentos precocinados. Mientras, los supermercados donde se puede adquirir más variedad de comida estaban más lejos", indican los autores del estudio.

Ante estos datos, Fernández Real comenta que más importante que la lejanía del establecimiento, "es más recalable que las personas **con bajos ingresos sólo van a poder comprar alimentos baratos**, que suelen ser los ricos en colesterol".

"En Europa en general y en España en particular existe una conciencia de que hay que incluir verduras y frutas en nuestra dieta, por lo que en cierta manera estos **datos no son extrapolables al caso europeo**", asegura este doctor.

"También es una cuestión de cultura, aunque nunca se sabe qué prima antes: si la falta de dinero o saber que te estás perjudicando al saturarte con este tipo de comida", comenta Fernández Real. "Sin embargo, en España, aunque los ingresos no sean altos y no se llegue a los niveles recomendados, sí que **se tiene más cuidado**, por ejemplo a la hora de cocinar. Nosotros utilizamos aceite de oliva y en EEUU casi no se usa. Además, muchos de estos 'fast food' han incluido en sus menús ensaladas y también existen buffets de ensaladas, algo que aún no está extendido en EEUU", añade.

Pero para no caer en este tipo de problemas, Fernández Real afirma que "si ya se ha llegado a concienciar a la población de que la mejor dieta es la mediterránea, ahora se tendrían que tomar medidas políticas para que todo el mundo pueda disfrutar de unas comidas ricas y variadas en la que **su nivel económico no sea detonante de enfermedades serias**", argumenta.