

Comer con prisas

EL PAÍS, suplemento semanal
FÁTIMA LA ROCHE

Nos invadieron y se han quedado sin ánimo de marcharse. Es una realidad que las multinacionales (sobre todo norteamericanas) de los llamados restaurantes de *fast food* (comida rápida) han aumentado su oferta y se han instalado definitivamente en Europa. Ahora, las hamburgueserías están cosechando multitud de éxitos en los países del Este. Del McDonald's de Budapest se dice que es el establecimiento que más vende en el mundo, y el de Moscú no le va a la zaga.

En Estados Unidos, nada menos que 200 personas piden una o más hamburguesas a cada segundo. En un día normal, 45,8 millones de personas (la quinta parte de la población) come en restaurantes de *fast food*, y entre 1970 y 1980 las ventas aumentaron en un 300%. Las causas de esta explosión son varias y complejas de analizar (factores sociológicos, psicológicos y económicos se mezclan en su rápido éxito), pero lo que sí ha producido inquietud en la comunidad médica mundial son las consecuencias para la salud y su relación con enfermedades como la arteriosclerosis, el cáncer, la obesidad y el déficit de vitaminas y minerales. También están preocupados por la necesidad de que el público esté informado al detalle de los aspectos nutricionales que conlleva alimentarse con comidas de este tipo.

Un menú típico de *fast food* puede ser hamburguesa doble con salsa de tomate, preferentemente, patatas fritas y batido. Esta escasa comida aporta 1.275 calorías (más de la mitad de las que en general necesitamos para todo un día), con 65 gramos de lípidos (muchos y saturados), mucha sal (1.190 miligramos). Por el contrario, los niveles de vitaminas y minerales son escasísimos. En una reciente revisión realizada por el Comité de Nutrición de la Sociedad Médica de Massachusetts (Estados Unidos) se comparó el contenido de nutrientes de este tipo de comidas con las recomendaciones establecidas como saludables.

Desde el punto de vista gastronómico (dejando al margen la calidad de la carne) también existen numerosas críticas, y hasta en el anuncio de una línea aérea se dice: "A 800 kilómetros por hora no servimos *fast food*", como parte de un buen trato. A pesar de ello, este tipo de comidas rápidas tiene gran aceptación sobre todo en niños y adolescentes, con lo que las recomendaciones para eliminarlas no tendrían éxito o muy poco. Así se han manifestado este grupo de médicos, y piensan que lo más eficaz es mejorar la calidad nutricional de los productos y los hábitos de los consumidores.

A esta ambiciosa meta se puede llegar a través de los siguientes puntos: exigir información sobre el contenido de cada plato (calorías totales, proteínas, grasas y sus tipos, minerales y vitaminas). Menús impresos para los consumidores que deseen restringir su ingesta de sodio, calorías y/o grasas, indicando la mejor selección para este tipo de comidas.

Aumentar la oferta de ensaladas vegetales, leche descremada (en vez de soda, colas y cafés), batidos bajos en grasas, pan integral y fruta... nos haría más fácil una sana y digestiva elección. Por último, los proveedores importantes de

alimentos deberían trabajar con expertos en nutrición para poder ofrecer a la población una mejor y más saludable forma de alimentarse en condiciones.