

Comer rápido se asocia a mayor riesgo de sobrepeso y otros factores cardiometabólicos en la infancia

- **Un estudio colaborativo del CIBEROBN realizado en 956 niños y niñas de tres a seis años evalúa la asociación entre la velocidad de ingesta y el tipo de dieta, el riesgo de sobrepeso, la tensión arterial, el índice de masa corporal y otros factores de riesgo como el colesterol**

26 de septiembre de 2022.- Un estudio del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), publicado en la revista *The Journal of Pediatrics*, ha evaluado la asociación entre la velocidad al comer en la infancia y el riesgo a desarrollar sobrepeso y otros factores de riesgo cardiometabólico.

Este trabajo, que forma parte del proyecto multicéntrico CORALS, ha sido realizado por la investigadora Tany E. Garcidueñas-Fimbres, supervisada por Nancy Babio y Jordi Salas-Salvadó, investigadores del CIBEROBN y la Universidad Rovira i Virgili y del Instituto de Investigación Pere Virgili (URV-IISPV); en el que han colaborado asimismo varios equipos del CIBEROBN en el Instituto Maimónides de Investigaciones Biomédicas de Córdoba (IMIBIC), la Universidad de Córdoba, el Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS), la Universidad de Zaragoza y de Valencia, el Instituto IdisNA de Investigación Sanitaria y el Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) de Barcelona.

Este estudio observacional se ha realizado en 956 niños y niñas de tres a seis años, con el objetivo de evaluar la asociación entre la velocidad de ingesta en las tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y la adherencia a la dieta mediterránea, el riesgo de presentar sobrepeso/obesidad, mayor adiposidad, mayores niveles de tensión arterial y otros factores de riesgo cardiometabólico tales como el colesterol, los triglicéridos y la glucosa en ayunas.

El estudio mostró que aquellos niños con mayor velocidad de ingesta presentaban menor adherencia a la dieta mediterránea, un mayor riesgo de presentar sobrepeso/obesidad e incremento en los niveles de grasa corporal, tensión arterial y glucosa en sangre. Esto indica que el comer más rápido podría estar asociado con la ingesta de alimentos menos saludables como aquellos con mayor contenido energético, alimentos ultraprocesados asociados a un mayor riesgo de obesidad y alteraciones en el sistema cardiometabólico, los cuales pueden resultar más atractivos debido a su alta palatabilidad.

Otros estudios también han demostrado que masticar lentamente y aumentar el número de ciclos de masticación durante una comida se asocia inversamente con la adiposidad. Por lo tanto, estos resultados sugieren que una velocidad de ingesta más

lenta podría mejorar el desarrollo de la señal de saciedad, lo que podría limitar la ingesta total de alimentos.

El 41% de los infantes entre 6 y 9 años presenta sobrepeso en España

En la actualidad, la obesidad infantil es un gran problema de salud pública principalmente debido a su alta prevalencia y la predisposición a un gran número de problemas de salud tanto en la infancia como en la vida adulta. En España, cerca del 41% de infantes de entre 6 y 9 años presentan sobrepeso u obesidad según los últimos datos disponibles.

La gran mayoría de las estrategias para prevenir o tratar la obesidad infantil y las alteraciones metabólicas que provoca se basan en aumentar la actividad física, disminuir el sedentarismo y promover la adherencia a una dieta saludable.

Estudios recientes han demostrado que el exceso de adiposidad y otros factores de riesgo cardiometabólico asociados pueden verse afectados por comportamientos como la velocidad en la ingesta de alimentos. De hecho, comer rápido se ha relacionado con una mayor ingesta de calorías, y un mayor índice de masa corporal, prevalencia de obesidad y ciertos trastornos metabólicos en adultos.

Artículo de referencia:

ASSOCIATIONS BETWEEN EATING SPEED, DIET QUALITY, ADIPOSITY AND CARDIOMETABOLIC RISK FACTORS. Garcidueñas-Fimbres TE, Paz-Graniel I, Gomez-Martínez C, Jurado-Castro JM, Leis R, Escribano J, Moreno LA, Navas-Carretero S, Portoles O, Pérez-Vega KA, Gil-Campos M, López-Rubio A, Rey-Reñones C, Miguel-Etayo P, Martínez JA, Flores-Rojas K, Vázquez-Cobela R, Luque V, Miguel-Berges ML, Pastor-Villaescusa B, Llorente-Cantarero FJ, Salas-Salvadó J, Babio N; CORALS study investigators.. *J Pediatr.* 2022 Aug 23: S0022-3476(22)00759-4. doi: 10.1016/j.jpeds.2022.08.024. Epub ahead of print. PMID: 36027978. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36027978/>

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red) depende del Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Ciencia e Innovación. El área de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) está formada por 33 grupos nacionales de contrastada excelencia científica, que centran su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.