La comida rápida, un peligro para los adolescentes

Revista

Expertos del grupo ¿Biodisponibilidad de minerales¿ de la Estación Experimental del Zaidín (CSIC), ubicada en Granada, alertan de otro peligro de la inclinación de la dieta de los adolescentes hacia la ¿comida rápida¿. Alimentos como los snack, hamburguesas, patatas fritas o el cacao contienen productos de la denominada reacción de Maillard, un proceso que disminuye la digestibilidad de las proteínas, según confirman los estudios de los investigadores granadinos. Además, han demostrado, en ratas, que una dieta rica en estos productos hace descender los contenidos de calcio y magnesio en el hueso. Los niños y jóvenes se decantan hoy por la comida rápida -¿fast food¿-, en la que abundan alimentos con baja densidad de nutrientes y ricos en grasa. La denominada ¿comida basura¿ triunfa en los paladares infantiles y juveniles, mientras se aparca la dieta mediterránea, reconocida por sus efectos saludables. Este cambio en los hábitos alimentarios podría, a largo plazo, repercutir de forma negativa en la salud, según han demostrado los expertos del grupo ¿Biodisponibilidad de minerales¿ de la Estación Experimental del Zaidín (CSIC). Los expertos han estudiado los productos de la reacción de Maillard, presentes en muchos alimentos, que se origina durante el cocinado por una serie de complejas reacciones entre los aminoácidos de las proteínas con azúcares o lípidos oxidados. Este proceso da lugar cambios de color, sabor y textura como el de la corteza del pan, la carne asada o el aroma del café y del chocolate. Esta reacción, denominada así en honor al científico francés Louis Camille Maillard, tiene efectos positivos y negativos en el organismo. Por un lado, la tecnología culinaria la utiliza para dotar de aromas y sabores agradables a los alimentos, favoreciendo, así, su consumo. Además, según comenta la responsable de la investigación, Pilar Navarro, cuentan con propiedades beneficiosas como su presumible carácter antioxidante, entre otras. Sin embargo, poseen también efectos perjudiciales para la salud, ya que disminuyen el valor nutritivo de los alimentos al imposibilitar la liberación de ciertos aminoácidos en el proceso digestivo, e impedir su posterior utilización. Así lo demuestra un estudio desarrollado por los investigadores, en colaboración con un grupo de Pediatría del Hospital Universitario San Cecilio, en adolescentes granadinos. Los científicos establecieron dos grupos a los que suministraron, durante un periodo de quince días, dos dietas equilibradas, similares en cantidad de nutrientes y alimentos constituyentes, pero elaborados con preparaciones culinarias distintas. En el primer caso, se aportaban alimentos con claro desarrollo de la reacción de Maillard como hamburguesas, pan con corteza o bebidas de cola y cacao. Al otro grupo de chavales, se le suministró una dieta con alimentos en que dicha reacción era minimizada como purés, estofados, salchichas cocidas, etc. El experimento ha confirmado que el consumo de la dieta rica en productos de la reacción de Maillard disminuye la digestibilidad de la proteína. De ahí que, aunque los investigadores piensen que esta pérdida de digestibilidad no es muy perjudicial en nuestro entorno, dado el elevado consumo de proteína, alertan sobre la desviación de la dieta mediterránea hacia la ¿comida basura¿. Estos hábitos alimenticios dan lugar a dietas desequilibradas, donde la mayoría de alimentos son abundantemente sometidos a procesos generadores de esta reacción química. ¿Si nosotros hemos realizado el estudio durante 15 días y ya se notan los efectos, las consecuencias serán mayores si la alimentación basada en estos productos es continua y las dietas desequilibradas¿, aclara la responsable de la investigación, Pilar Navarro.