



DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

FECHA: 15/02/2008

FUENTE: Gut

La comida rápida daña el hígado y hace engordar

En un estudio, 18 voluntarios adultos, saludables y en buen estado físico restringieron su actividad física a no más de 5.000 pasos diarios y consumieron comida rápida al menos dos veces al día durante cuatro semanas. Otro grupo de voluntarios, que coincidía con los miembros del primer grupo en edad y género, mantuvo una dieta normal. El equipo del doctor Fredrik H. Nystrom, del Hospital Universitario de Linkoping, en Suecia diseñó su "desafío de la comida rápida" para ver qué impacto tenía sobre la salud del hígado duplicar la cantidad de calorías consumidas a diario y aumentar el peso corporal entre un 10 y un 15%. Tras las cuatro semanas de seguimiento, los consumidores de comida rápida habían engordado en promedio unos 6,5 kilos. Cinco aumentaron su peso un 15% y una persona subió 12 kilos en sólo dos semanas. Asimismo, después de sólo una semana de seguir la dieta de comida rápida, las pruebas sanguíneas mostraron aumentos importantes en la enzima hepática llamada alanina aminotransferasa (ALT). Los niveles de la ALT se cuadruplicaron durante las cuatro semanas del estudio.

Los médicos suelen usar los aumentos en la ALT y otras enzimas para diagnosticar enfermedad hepática antes del desarrollo de síntomas. Los aumentos en la enzima ALT se relacionaron con el incremento de peso y el mayor consumo de azúcar y carbohidratos.