Societat | Redacció | Actualitzat el 31/01/2019 a les 11:49

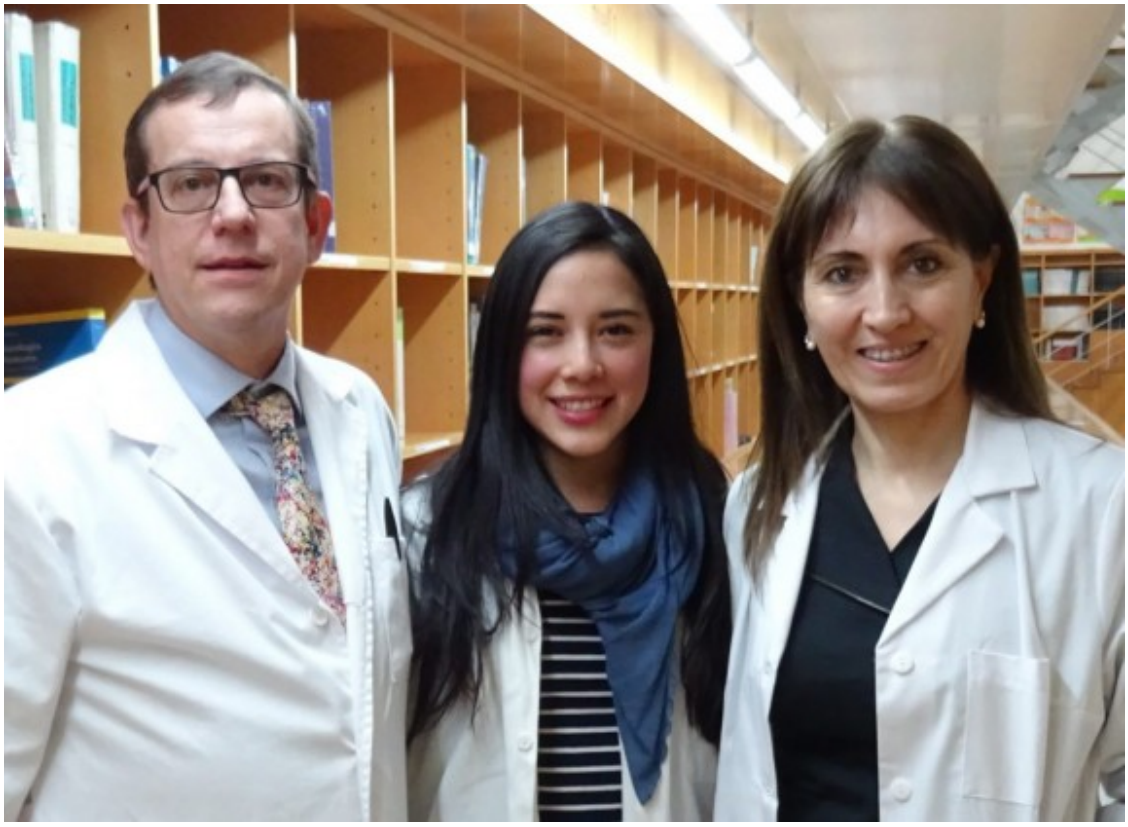
Menjar massa ràpid augmenta el risc de tenir nivells alts de triglicèrids

Una investigació conclou que les estratègies dirigides a disminuir la velocitat a l'hora de menjar podrien ser útils per combatre malalties cardiometabòliques

Les persones que mengen de forma ràpida tenen més risc de presentar triglicèrids alts en sang. Ho ha demostrat un grup d'investigadors de la Unitat de Nutrició Humana de la Universitat Rovira i Virgili juntament amb investigadors de l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili i del CIBEROBN (Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició). En l'estudi van valorar la relació entre la velocitat d'ingesta en els principals temps de menjar amb el risc de patir hipertrigliceridèmia essencial, i van observar que com més de pressa es menja, hi ha més possibilitats de presentar esta alteració, considerada un factor de risc cardiovascular.

En el treball, realitzat en el marc de l'estudi PREDIMED (Prevenció amb Dieta Mediterrània), hi van intervenir 792 voluntaris reclutats a través dels centres d'atenció primària de l'Institut Català de la Salut de les comarques de Tarragona. Els participants van completar un qüestionari de conducta alimentària, en què havien de respondre a preguntes que feien referència a la percepció que tenien respecte a la velocitat a què s'alimentaven durant els àpats principals ?dinar i sopar.

En funció de les dades recopilades, les persones es van classificar en diferents categories d'ingestió: lenta, mitjana i ràpida. La mitjana de temps estimat pels participants a definir que menjaven ràpidament era una ingesta de 18 minuts. De tots els participants a l'estudi, un 22,9% (181) es van classificar dins de la categoria d'ingestió lenta; un 31,6% (251), en la categoria de mitjana, i un 45,5% (360), en la categoria d'ingestió ràpida.



Els investigadors Jordi Salas, Indira Paz i Nancy Babio han encapçalat l'estudi. Foto: URV

Amb estes dades i a partir d'una prova estadística, els investigadors van comparar la prevalença d'hipertrigliceridèmia essencial en els participants de les categories ràpida i mitjana respecte als que s'inloïen en la categoria d'ingestió lenta, i van veure com aquells que pertanyien al grup d'ingestió ràpida tenien un percentatge d'un 59% de presentar triglicèrids elevats en sang, considerat un factor de risc cardiovascular.

Segons els científics, menjar ràpid afavoreix la sensació tardana de sacietat, per la qual cosa les persones continuen menjant tot i haver cobert les seves necessitats energètiques i nutricionals. A més, la ingesta d'una gran quantitat d'energia durant un període curt afavoreix pics més sostinguts en la glucosa plasmàtica i la insulina, la qual cosa pot induir a un estat que estimularia la producció de greixos al fetge i, per tant, un augment dels nivells de triglicèrids al plasma.

A partir d'aquests resultats, els investigadors han arribat a la conclusió que les estratègies d'intervenció dirigides a disminuir la velocitat a l'hora de menjar podrien ser útils per combatre malalties cardiometabòliques.

L'estudi, coordinat per la Unitat de Nutrició Humana de la URV-IISPV del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV, l'ha fet la investigadora Indira Pau-Graniel i l'han liderat Nancy Babio, del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la Universitat Rovira i Virgili i investigadora adscrita al Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa de la Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBERobn), i el catedràtic Jordi Salas-Salvadó, director de la Unitat de Nutrició Humana del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la Universitat Rovira i Virgili, director clínic de Nutrició del Servei de Medicina Interna de l'Hospital Universitari de Sant Joan de Reus i investigador principal CIBEROBN. A més, tots tres són membres de l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV).