



Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques

Gastar más en comida se asocia a una dieta más saludable y a un mejor peso

¿Cómo afectan los cambios del coste de la dieta en su calidad y en concreto en el peso y la salud de las personas?

Barcelona, 27 de enero de 2016.- Según un estudio epidemiológico realizado por investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM), aumentar el gasto en alimentación se asocia a una mejora de la calidad de la dieta, especialmente a un aumento del consumo de fruta y verdura y, por tanto, a una evolución favorable del peso y a una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiometabólicas (obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares).

El estudio ha consistido en hacer un seguimiento, a lo largo de 10 años, de un grupo de 2.181 hombres y mujeres españoles de entre 25 y 74 años, pertenecientes al estudio REGICOR (Registro Gerundense del Corazón). Se les midió el peso, la altura y se almacenó los datos dietéticos obtenidos mediante un cuestionario de frecuencia alimentaria validado científicamente. La media de gasto alimentario se calculó con los datos oficiales del gobierno.

Según Helmut Schröder, investigador del grupo de investigación en riesgo cardiovascular y nutrición del IMIM **"Hemos visto que aumentar € 1,4 de media el gasto en la dieta está asociado a un aumento de consumo de verduras de 74 gr y de fruta de 52 gr por persona y día, en una dieta de 1000kcal. Por el contrario, una reducción de 0,06 € de media en el gasto en alimentación, está asociado a una reducción de consumo de verdura de 121 gr y de fruta de 94 gr, además de a un aumento del consumo de alimentos como fast food o bollería "**. **"Esto implica un aumento de peso que podría estar relacionado con un mayor riesgo de tener complicaciones cardiometabólicas en un futuro"** añade el investigador

Una dieta saludable es básica para tener una buena salud física y mental y su calidad depende de la elección personal de los alimentos que está condicionada, en gran parte, por el precio de los alimentos, la cultura, el gusto y la conveniencia. Entre los años 2000 y 2010 los precios de la comida aumentaron bruscamente en España con respecto a los alimentos saludables en comparación con alimentos menos saludables. El coste de alimentos más saludables, es decir aquellos con bajo contenido energético y ricos en

nutrientes, como por ejemplo la fruta, se incrementó en un 50% mientras que las pastas o los productos procesados aumentaron sólo un 10% y un 23,1%, respectivamente.

Este trabajo es importante para sensibilizar a los responsables de Salud Pública ya que subraya la necesidad de hacer políticas y acciones que promuevan dietas saludables accesibles a todos los niveles de ingresos. Esto debería tener implicaciones en el precio de los alimentos, de la agricultura, en las políticas fiscales y en la puesta en marcha de programas de ayuda al consumidor.

Artículo de referencia:

Helmut Schröder, Luis Serra-Majem, Isaac Subirana, Maria Izquierdo-Pulido, Montserrat Fitó and Roberto Elosua. ***“Association of increased monetary cost of dietary intake, diet quality and weight management in Spanish adults”***. British Journal of Nutrition. Doi:10.1017/S0007114515005048.

Para más información:

Servicio de Comunicación IMIM: Marta Calsina 93 316 0680 mcalsina@imim.es, Rosa Manaut 618509885 rmanaut@imim.es. www.imim.es