



Un estudio sugiere que obtener la información sobre las calorías podría hacer que los padres animen a sus niños a realizar más ejercicio. Los padres quizá ordenen alimentos con menor contenido calórico si los menús de los restaurantes incluyeran estos datos, ya que con ello se podría equilibrar el ejercicio con la comida ingerida. Se sabría cuánto tiempo caminar para nivelar lo consumido en el almuerzo.

La nueva investigación también encontró que las madres y los padres eran más propensos a decir que animarían a sus hijos a hacer ejercicio si veían menús que detallaban cuántos minutos o qué distancia serían necesarios para quemar las calorías consumidas.

Por ejemplo, la información sobre una hamburguesa doble genérica anotaba que tenía 390 calorías y que habría que caminar 4.1 millas (6.6 kilómetros) para quemarlas, explicó Viera. "Algunos ejemplos de otros artículos en el menú fueron ensalada de pollo asado (220 calorías y 2.3 millas [3.7 km]), unas papas fritas grandes (500 calorías y 5.2 millas [8.4 km]), un batido de chocolate pequeño (440 calorías y 4.6 millas [7.4 km]), y un refresco de cola regular grande (310 calorías y 3.2 millas [5.1 km])", dio Viera.

"Nuestra investigación hasta ahora sugiere que quizá hayamos encontrado algo", planteó el autor líder del estudio, el doctor Anthony Viera, director de atención y prevención de la salud de la Facultad de Salud Pública Global Gillings, de la Universidad de Carolina del Norte. Unas nuevas etiquetas sobre las calorías "podrían ayudar a los adultos a elegir comidas con menos calorías, y ese efecto podría transferirse de padre a hijo".

Los hallazgos del estudio aparecen en la edición en línea del 26 de enero y en la edición impresa de febrero de la revista *Pediatrics*.

Hasta uno de cada tres niños y adolescentes de Estados Unidos tiene sobrepeso o es obeso,

según la información de respaldo del estudio. E investigaciones anteriores han mostrado que los niños con sobrepeso tienden a convertirse en adultos con sobrepeso. Evitar el exceso de peso en la niñez podría ser una forma útil de prevenir los problemas del peso en los adultos.

Las calorías de los restaurantes de comida rápida conforman alrededor de un tercio de las dietas de EU, anotaron los investigadores. De forma que añadir información sobre las calorías en los menús de comida rápida es una estrategia de prevención posible. Este año, el gobierno federal obligará a los restaurantes con 20 o más locales a publicar la información sobre las calorías en los menús.

La esperanza que motiva incluir la información sobre los conteos de calorías es que si las personas saben cuántas calorías hay en la comida, les convenza de que elijan artículos más saludables. Pero "el problema de ese método es que no hay muchos datos convincentes de que las etiquetas sobre las calorías en realidad cambien la conducta de pedido", apuntó Viera.

Esto llevó a los investigadores a iniciar su estudio para comprender mejor el rol que desempeñan los conteos de calorías en los menús.

Los investigadores encuestaron a mil padres de niños de 2 a 17 años de edad. La edad promedio de los niños fue de más o menos 10 años. Se pidió a los padres que vieran menús falsos y que eligieran la comida que pedirían para sus hijos.

Algunos menús no tenían información sobre las calorías ni el ejercicio. Otro grupo de menús solo tenía información sobre las calorías. Un tercer grupo incluía las calorías y detalles sobre cuántos minutos un adulto típico tendría que caminar para quemar las calorías.

El cuarto grupo de menús incluyó información sobre las calorías y sobre la distancia (en millas) que habría que caminar para quemarlas.

Los investigadores encontraron que los padres fingieron pedir ligeramente menos comida, respecto a las calorías, cuando los menús incluían la información adicional. Sin las cantidades de calorías, pidieron en promedio 1,294 calorías de comida para sus hijos. Cuando se incluyó

la información sobre las calorías o el ejercicio, los padres pidieron entre 1,060 y 1,099 calorías por comida para sus hijos, según el estudio.

Por otro lado, alrededor del 38 por ciento de los padres dijeron que era "muy probable" que animaran a sus hijos a hacer ejercicio si veían etiquetas con información sobre los minutos o la distancia de actividad requeridos para quemar las calorías. Apenas el 20 por ciento dijeron que ver solo las cantidades de calorías les animaría a fomentar el ejercicio.

Aunque los hallazgos del estudio sugieren que incluir los conteos de calorías o las cantidades de ejercicio podría hacer que los padres pidan menos calorías por comida para sus hijos, el estudio tiene ciertas limitaciones. En primer lugar, nadie en realidad pidió nada, ya que la situación del estudio era hipotética. El estudio tampoco incluyó a los niños, de forma que no reflejó sus preferencias y deseos respecto a la comida.

"Hay muchos factores que influyen, como el precio, la presión del tiempo, el mercadeo y las preferencias del niño", dijo Viera. La esperanza es que las etiquetas con la información adicional "ofrezcan una instantánea fácil de comprender del contenido de calorías que facilite que los padres elijan opciones más saludables para ellos mismos y para sus hijos en el contexto de todos esos factores en competencia".

Lisa Powell es investigadora de salud y directora del Centro de Investigación de la Prevención de la Facultad de Salud Pública de Chicago de la Universidad de Illinois. Powell señaló que investigaciones anteriores hallaron que los niños y los adolescentes en general consumen entre 126 y 309 calorías adicionales, respectivamente, los días que comen comida rápida. "Por tanto, los resultados del estudio son muy alentadores", afirmó.

"Sugieren que etiquetar los menús con los equivalentes en actividad física de las calorías podría ser una herramienta útil para que los padres pidan porciones más pequeñas o comida con menos energía para sus hijos en los restaurantes de comida rápida. Es importante ampliar esta investigación para evaluar si las etiquetas en los menús tendrían un impacto similar sobre las elecciones de los adolescentes, dado que piden y compran una cantidad significativa de comida rápida por ellos mismos", planteó.

Ya se ha planeado más investigación. "Ahora comenzaremos a examinar los efectos de este

tipo de etiquetas sobre las compras de comida y la actividad física en el mundo real", comentó Viera.

Los investigadores también desean comprender por qué los padres con el mayor sobrepeso parecían responder más a las etiquetas y pedir menos comida para sus hijos que los demás padres. "No estamos seguros del motivo, y amerita más investigación", dijo Viera.

Fuente: HealthDay