



## **Alerta especialista del IPN sobre peligro de alto consumo de comida rápida**

- **Existe riesgo de cambios metabólicos y diabetes, hipertensión, problemas cardiacos e hígado graso**
- **Inflamación general puede desembocar en altos niveles de estrés oxidativo, mala respuesta inmune y afectaciones demenciales**

Es importante reducir el consumo de la comida rápida, por ser ultraprocesada, alta en sodio, grasas saturadas, carbohidratos y azúcares simples; además, carece de fibra y potasio, un mineral esencial para la correcta función de nervios, músculos, riñones y ritmo cardiaco, alertó la especialista de la Escuela Superior de Medicina (ESM) del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Elizabeth Karina Piña Morán.

Durante la ponencia "Alimentación saludable desde el punto de vista médico", impartida en el Centro de Investigaciones Económicas, Administrativas y Sociales (Ciecas), la especialista reconoció que las exigencias de la vida actual dificultan la planeación de una buena dieta; por ello, una gran cantidad de mexicanos opta por la comida rápida que es accesible, conveniente, práctica, económica y con un sabor diseñado para ser agradable al paladar.

"Si sólo se elige la comida rápida, el cuerpo comenzará a sufrir cambios metabólicos que se manifestarán en sobrepeso y obesidad. El tejido adiposo se altera, inflama y genera estrés oxidativo por la presencia de radicales libres que, con el transcurso del tiempo, provocarán enfermedades como diabetes, hipertensión, problemas cardiacos e hígado graso, condición que dificulta realizar adecuadamente sus funciones."





Los radicales libres, explicó, son moléculas químicamente inestables que tienen la capacidad de afectar al núcleo de las células, en donde se encuentra la información genética (ADN) y suelen provocar mutaciones, expresión o inhibición de genes que lesiona a las células, aumenta la producción de mediadores de la inflamación y provoca una reacción en cadena.

Con la suma de estos factores en todos los órganos, señaló, el cuerpo presenta un fenómeno sistémico de inflamación silente, particularmente en el tejido muscular, alertó la doctora egresada de la ESM.

Una dieta pobre en fibra provoca disbiosis intestinal, que consiste en un desequilibrio de los microorganismos de esa región del cuerpo (microbiota), el cual, además de impedir que se metabolicen adecuadamente los alimentos, provocará inflamación y liberación de radicales libres.

Como consecuencia de la disbiosis intestinal se afecta la producción ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, un neuroprotector que proviene directamente de los bacteroidetes de la microbiota, el cual disminuye mientras aumentan las concentraciones de acetato, ácido graso que estimula el crecimiento del tejido adiposo y aumento del colesterol de muy baja densidad en sangre (VLDL).

“La evolución natural de una inflamación general de cuerpo puede desembocar en altos niveles de estrés oxidativo, mala respuesta inmune y afectaciones demenciales a causa de la neuroinflamación.”

No hay alimentos mágicos ni milagrosos, subrayó la especialista en Nutrición y Bariatría Clínica por el Instituto de Enseñanza de Salud en México; los hay enriquecidos con minerales, vitaminas, proteínas, pero ninguno va a cubrir todos los requerimientos del cuerpo humano, porque la dieta debe ser completa, variada, suficiente, equilibrada y debe incluir todos los grupos alimenticios del Plato del Buen Comer.

---000---

