



Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques

Gastar més en menjar s'associa a una dieta més saludable i a un millor pes

Com afecten els canvis del cost de la dieta en la seva qualitat i en concret en el pes i la salut de les persones?

Barcelona, 27 de gener de 2016.- Segons un estudi epidemiològic realitzat per investigadors de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM), augmentar la despesa en alimentació s'associa a una millora de la qualitat de la dieta, especialment a un augment de consum de fruita i verdura i, per tant, a una evolució favorable del pes i a una disminució del risc de patir malalties cardiometabòliques (obesitat, diabetis, problemes cardiovasculars).

L'estudi ha consistit en fer un seguiment, al llarg de 10 anys, d'un grup de 2.181 homes i dones espanyols d'entre 25 i 74 anys, pertanyents a l'estudi REGICOR (Registre Gironí del Cor). Se'ls va mesurar el pes, l'alçada i es va emmagatzemar les dades dietètiques obtingudes mitjançant un qüestionari de freqüència alimentària validat científicament. La mitjana de despesa alimentària es va calcular amb les dades oficials del govern.

Segons Helmut Schröder, investigador del grup de recerca en risc cardiovascular i nutrició de l'IMIM ***"Hem vist que augmentar 1,4 € de mitjana la despesa en la dieta està associat a un augment de consum de verdura de 74 gr i de fruita de 52 gr, per persona i dia, en una dieta de 1000kcal. Per contra, una reducció de 0,06 € de mitjana en la despesa en alimentació, està associat a una reducció de consum de verdura de 121 gr i de fruita de 94 gr, a més de a un augment de consum d'aliments com fast food o bolleria". "Això implica un augment de pes que podria estar relacionat amb un major risc de tenir complicacions cardiometabòliques en un futur"*** afegeix l'investigador

Una dieta saludable és bàsica per tenir una bona salut física i mental i la seva qualitat depèn de l'elecció personal dels aliments que està condicionada, en gran part, pel preu dels aliments, la cultura, el gust i la conveniència. Entre els anys 2000 i 2010 els preus del menjar van augmentar bruscament a Espanya pel que fa als aliments saludables en comparació amb aliments menys saludables. El cost d'aliments més saludables, és a dir aquells amb baix contingut energètic i rics en nutrients, com per exemple la fruita, va incrementar-se en un 50% mentre que les pastes o els productes processats van augmentar només un 10% i un 23,1%, respectivament.

Aquest treball és important per sensibilitzar els responsables de Salut Pública ja que subratlla la necessitat de fer polítiques i accions que promoguin dietes saludables accessibles a tots els nivells d'ingressos. Això hauria de tenir implicacions en el preu dels aliments, de l'agricultura, en les polítiques fiscals i en la posta en marxa de programes d'ajuda al consumidor.

Article de referència:

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.

Per a més informació:

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