

## Los adolescentes que hacen más de cuatro comidas están más delgados

Un nuevo estudio liderado por el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del CSIC demuestra que ciertos **hábitos saludables** como comer más de cuatro veces al día en comidas estructuradas o mantener una velocidad adecuada durante ellas se relacionan con una menor cantidad de grasa corporal, independientemente de la actividad física que se realice durante el tiempo libre.



Los datos de la grasa se obtuvieron a través de la suma de seis pliegues cutáneos y de la circunferencia de la cintura de 1.978 adolescentes (1.017 chicas) entre 13 y 18 años procedentes de cinco ciudades españolas (Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza). También se evaluó el papel de la actividad física en el tiempo libre sobre la grasa.

“Para dilucidar cuál es el efecto sobre la obesidad de los hábitos dietéticos es necesario estudiarlos en conjunto con otros hábitos de vida como la actividad física”, explica a SINC Sonia Gómez Martínez, primera autora del trabajo e investigadora en el departamento de Metabolismo y Nutrición del ICTAN.

Los chicos medían y pesaban más, además de poseer un mayor perímetro de la cintura y de comer más rápido durante las comidas. Sin embargo, según el estudio publicado en el *Journal of Adolescent Health*, la grasa acumulada era menor en ellos.

Asimismo los autores observaron como **la influencia benéfica que el consumo del desayuno diario** tiene sobre la obesidad puede ser especialmente relevante en los adolescentes varones que no practican ninguna

actividad física, ya que los que se saltaban esta comida mostraban los valores de grasa corporal más altos.

"Con los resultados obtenidos se ha demostrado que **una de cada cuatro chicas y uno de cada tres chicos españoles tienen sobrepeso o son obesos**", afirma Gómez Martínez.

Sin embargo, solo el 18,5% de los chicos no practicaba ningún tipo de deporte, frente al 48,5% de las chicas.

La maduración sexual y el aumento de talla y peso son las características que marcan **las necesidades nutricionales de los adolescentes**, que durante esta etapa aumentan aproximadamente el 20% de la altura que tendrán como adulto y el 50% de su masa muscular y ósea.

Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, de ahí que la alimentación deba estar diseñada para cubrir el gasto que se origina. **Durante la adolescencia, son tres los minerales que tienen especial importancia: el calcio, el hierro y el zinc.**

Mientras que el calcio es fundamental en el crecimiento de la masa ósea, el hierro interviene en el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del tejido muscular, y el zinc en el desarrollo de la masa ósea y muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas.

Entre las **recomendaciones diarias** para la alimentación de los adolescentes está el tomar tres o cuatro tazas de leche o yogur para aportar calcio, vitamina D y riboflavina; cinco o más raciones de frutas o verduras; dos porciones de alimentos proteínicos magros; de seis a once porciones de cereales, pasta, arroz y patata; y pequeñas cantidades de alimentos ricos en grasa y en azúcar.

Por: Aránzazu Ibáñez

