

SALUD

ATRACCIONES

Gastritis y dispepsia, los peligros de comer mucho a contrarreloj

PEDRO DEL CORRAL • MADRID

El trato es el siguiente: si alguien es capaz de comer un kilo de carne, 200 gramos de queso cheddar, otros 200 de panceta, cuatro huevos fritos, varias rodajas de cebolla caramelizada, pepinillos a doquier y unas cuantas patatas fritas en menos de 30 minutos, la casa invita. Y hay quien incluso añade algún que otro obsequio más: una camiseta para enfatizar la peripecia, una fotografía en el podio del local o un bono mensual para seguir devorando. Es la versión española del programa «Crónicas carnívoras» en el que norteamericanos que valoran mucho más la cantidad que la calidad son capaces de coger una tonalidad azul antes que perder el duelo. Durante estos «retos de comida», se pueden engullir hasta 5.500 kilocalorías tan solo por no abonar 34,90 euros. Este es el precio que cuesta esta hamburguesa del restaurante madrileño Anauco's, pero más allá de su valor económico existe otro de tipo nutricional que advierte del peligro de estas prácticas para el organismo. Pues, en definitiva, lo que han conseguido anuncios como éste es que el gran desafío de este siglo ya no sea ganarse el pan, sino metérselo entre pecho y espalda en cantidades industriales.

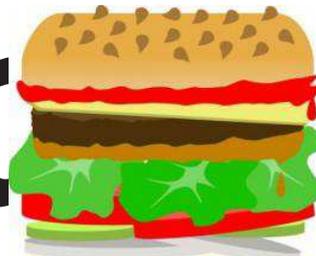
«Este tipo de prácticas son perjudiciales para la salud digestiva de quien las realiza. Los principales efectos a corto plazo son digestiones muy lentas y pesadas, hinchazón, dolor abdominal, gases, acidez y ardor», explica Gonzalo Guerra, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Para él, estos atracones suponen un atentado a la fisiología de la digestión: en un almuerzo normal, los alimentos permanecen en el estómago en torno a 15 minutos, tiempo en el que se unen a

los jugos gástricos; sin embargo, si se ingiere una cantidad superior en poco tiempo, el proceso de vaciamiento se retrasa considerablemente, ya que los 400 gramos de jugos gástricos y moco que produce el estómago resultan insuficientes para asimilar la comida de manera adecuada. «Si este tipo de prácticas se extiende en el tiempo, se puede acabar sufriendo de forma crónica dispepsia funcional y gastritis».

Estos retos son especialmente peligrosos para personas con hipertensión y diabetes, pues incluyen alimentos ricos en sal o azúcar

A estas consecuencias hay que sumar otras tantas complementarias, pero igual de importantes cuando se llevan a cabo actividades como éstas: desde una mayor exigencia al corazón para enviar la sangre requerida al aparato digestivo hasta un sobreesfuerzo del páncreas para crear enzimas que eliminen las toxinas tras una alta ingesta de sodio y proteína. «Estos retos son especialmente peligrosos para quienes sufren hipertensión o diabetes, pues las ofertas suelen incluir alimentos ricos en sal, grasas saturadas, azúcares refinados o hidratos de carbono, que están contraindicados para ellos», insiste Guerra. Por lo tanto, la lista de peligros no para de engordar: problemas de reflujo, mayor rigidez de las arterias, diarrea, mayor espesor de la sangre, distensión del estómago...

Sin embargo, desarrollar unos u otros también depende del tipo de plato. Y, de reto, claro: por ejemplo, en Little Thai de Valencia premian al primero que termine un pad thai con más de dos kilos de fideos, pollo, ternera, cacahuets y verduras; en Sora Sushi & Cocktail Lounge de Tarragona proponen devorar 69 piezas de sushi en tres cuartos de hora; y en Daily de Madrid retan a sus comensales a engullir tres kilos de paella en poco menos de 60 minutos. «Estas ofertas fomentan una relación con la comida que no es saludable: el tiempo y la presión son un obstáculo para no superarlas, pero también son perjudiciales para la salud», señala Aitor



¿QUÉ PASA EN EL CUERPO DESPUÉS DE COMER UNA HAMBURGUESA XXL?

- 1 Gran exigencia del corazón, que debe trabajar a mucha más velocidad para enviar la cantidad necesaria de sangre al aparato digestivo
- 2 Sobreesfuerzo de los riñones y del páncreas para crear las enzimas requeridas y deshacerse de las toxinas tras una alta ingesta de proteínas y sodio
- 3 Distensión del estómago, que una persona promedio tiene una capacidad de unos 500 mililitros
- 4 Mayor espesor de la sangre, como consecuencia del exceso de grasa
- 5 Puede sentirse deprimido y desmoralizado
- 6 Oscilaciones bruscas en el estado de ánimo, así como tendencia a la irritación y la ira
- 7 Se dispara la cantidad de azúcar en la sangre
- 8 En una persona con enfermedades coronarias, un solo atracón puede ser la gota que colme el vaso y, por lo tanto, el desencadenante de un infarto
- 9 Pancreatitis aguda cuando las enzimas que digieren los alimentos se activan en este órgano en vez de hacerlo en el intestino delgado
- 10 Mayor rigidez de las arterias, que se dilatan menos tras consumir muchas grasas saturadas, lo que deriva en un mayor riesgo de infarto
- 11 Diarrea cuando el intestino no es capaz de absorber las altas cantidades de grasa en un tiempo reducido
- 12 Problemas de reflujo en el esófago, como resultado de la presión generada al esfinter por tanta cantidad de comida
- 13 Trastornos del sueño, así como dolores articulares y musculares



Proliferan en España restaurantes que retan a sus comensales a cambio de una invitación o de una foto en su «hall de la fama»



Tania Nieto/LA RAZÓN



LOS DATOS

LOS ADOLESCENTES son el grupo de españoles que más hidratos de carbono consumen: los grupos de cereales y derivados representan la mayor fuente (48,97%)

59 kg

DE CARNE COME de media un español al año; sin embargo, la cantidad recomendada es de 20,8 kilos

COMER EN MENOS de 20 minutos aumenta un 59% el riesgo de tener los triglicéridos altos, lo que eleva las posibilidades de sufrir un accidente cardiovascular

53%

DE LA POBLACIÓN española está por encima de su peso ideal; en el caso de los niños, el 12% padece sobrepeso

LA CANTIDAD máxima de grasa que tiene que consumir una persona no debe superar el 30% o el 35% de las calorías ingeridas a diario, debiendo reducir aquellas de tipo trans

LOS PERRITOS calientes, los cacahuetes o el jamón serrano aparecen en la lista de alimentos que más atragantamientos provocan

3 mill

DE PERSONAS mueren al año a causa de la obesidad: es un problema que afecta tanto a países desarrollados como a no desarrollados

Sánchez, nutricionista del Centro Aleris. «Lo que más cuesta procesar son las grasas. Al ingerir una gran cantidad de éstas en un periodo de tiempo muy corto, no se generan las órdenes hormonales y nerviosas necesarias para que la bilis se libere y las procese».

MAYOR PELIGRO EN MENORES

Comer los cinco huevos fritos, los 200 gramos de panceta, las varias rebanadas de tomate y el kilo de carne que componen la hamburguesa del Café Cantábrico de Noja conlleva una decisión importante por los riesgos que supone. Se entiende que un adulto puede comprenderlos y decidir si se enfrenta a ellos o no. En cambio, un menor no cuenta con el suficiente conocimiento al respecto y podría llegar a calificar estas prácticas como divertidas. «El objetivo de la empresa siempre va a ser lucrarse, por eso propone un reto que casi nunca nadie va a superar», analiza Rubén Sánchez, vicepresidente y portavoz de Facua. De modo que, en el caso de que estén destinados a niños y adolescentes, estas propuestas infringirían el apartado b) del artículo 3 de la Ley General de Publicidad, que considera ilícita «aquella que les incite a la compra de un bien o de un servicio, explotando su inexperiencia o credulidad, o en la que aparezcan persuadiendo de la compra a padres o tutores. No se podrá, sin un motivo justificado, presentarles en situaciones peligrosas. No se deberá inducir a error sobre las características de los productos, ni sobre su seguridad, ni tampoco sobre la capacidad y aptitudes necesarias para utilizarlos sin producir daño para sí o a terceros».

«Se estaría explotando su inocencia, por lo que cabría la posibilidad de denunciar a las empresas en estos casos», añade Sánchez. «El restaurante podría mencionar en el anuncio que los menores están excluidos del reto, pero si no lo especifica se entiende que los incluyen también». Para estos casos, la Ley 29/2009, por la que se modifica el régimen legal de la competencia desleal y de la publicidad para la mejora de la protección de los consumidores y usuarios, establece en su artículo 6 que para estas ofertas se aplicarán las acciones derivadas de la competencia desleal recogidas en el Capítulo IV de la Ley 3/1991: cese de la conducta, prohibición de su repetición, rectificación de la información y resarcimiento del daño ocasionado, entre otros.

Sin olvidar que, además, con este tipo de prácticas se estaría normalizando el sobrepeso entre los más jóvenes. «La obesidad está considerara como la principal epidemia del primer mundo, de modo que si no se contrarrestan estos atracones con ejercicio y dieta podrían fomentarla», subraya Luis Cordero, endocrino de la Clínica San Lorenzo. Estas personas tienen mayor predisposición a sufrir hipertensión y diabetes, por lo que no deberían abusar de comidas copiosas y atravesarse menos con este tipo de ofertas. «No hay que perder de vista que estos menús no son especialmente saludables: están compuestos, principalmente, de grasas e hidratos de carbono». En definitiva, sus principales enemigos.

Azucena Díez

Especialista en Psiquiatría Infantil de la Sociedad Española de Psiquiatría



«Los platos grandes se identifican como una recompensa»

-¿Podría decirse que comer poco es más sano que comer mucho?

-Como normal general, sí. Existen más problemas de salud asociados al exceso de alimentación, que conlleva sobrepeso y obesidad, que a la desnutrición.

-¿Qué efectos tienen los atracones sobre la salud?

-La tendencia a ofrecer raciones cada vez más grandes y poder repetir todo lo que se desee lleva a ingerir mayores cantidades de comida y de bebidas. Este comportamiento se asocia a dificultades para conseguir una sensación de plenitud gástrica, por varios motivos: uno, el tubo digestivo se expande; dos, psicológicamente las raciones de gran tamaño se identifican como una recompensa. Esta costumbre, a largo plazo, lleva a la obesidad y al sobrepeso.

-¿El que se atraca a comer tiene algún trastorno?

-Los mecanismos que regulan la alimentación y la saciedad se localizan en circuitos cerebrales similares a los de las adicciones a drogas. Algunos alimentos, especialmente el azúcar y los procesados, tienen efectos sobre el cerebro similares a las drogas. Esta predisposición que tienen algunas personas, al igual que sucede con la tendencia a hacerse dependiente de las drogas o el alcohol en exceso, tiene un importante componente hereditario. Hay tablas que recogen los grados de adicción a la comida de cada uno.

-¿Cómo se puede prevenir?

-Se puede abordar desde múltiples perspectivas y recursos. La idealización de la delgadez como prototipo de belleza, muy generalizada en nuestra sociedad, lleva a que las personas con predisposición al sobrepeso muestren tendencia a la baja autoestima. La realización de dietas restrictivas debería ser sustituida por la promoción de hábitos saludables. Es decir, resulta preferible «aprender a comer» que recurrir a «dietas milagro».

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

