

## Comer con más frecuencia evita el sobrepeso

Madrid (23 /11/ 2011) - E.P.

### **Los adultos con sobrepeso comen con menos frecuencia que las personas con peso normal aunque consumen más calorías y realizan menos actividad física durante el día**

La mayoría de las investigaciones demostraron que las personas que comen con más frecuencia tienen menos peso, ha señalado la principal investigadora del estudio, Jessica Bachman, profesora asistente del departamento de Nutrición y Dietética de la Marywood University en Scranton, en Pennsylvania (Estados Unidos), cuyos resultados aparecen publicados en *Journal of the American Dietetic Association*.

Bachman y su equipo observó a unas 250 personas durante un año y analizó datos recogidos en dos estudios amplios patrocinados por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos. Uno de los textos repasó los hábitos alimenticios de las personas con un índice de masa corporal (IMC) de entre 25 y 47, que correspondía a personas con sobrepeso u obesidad. La otra investigación observó a hombres y mujeres que tenían peso normal, un IMC de 19 a 24,9, de los que la mitad habían adelgazado al menos 13,6 kilos y mantenido esa bajada de peso más de cinco años.

En general, las personas que no volvían a engordar eran los que menos calorías consumían, alrededor de 1.800 por día, comparado con las de peso normal y sobrepeso, que ingerían entre 1.900 y más de 2.000 calorías diarias, respectivamente.

"Si se come con más frecuencia, se evita tener demasiado hambre. Si se espera diez horas después de la última comida, la ingesta al final será mayor", ha reconocido la experta.

La autora también indicó que quienes mantenían el descenso de peso también eran los más activos físicamente, ya que quemaban unas 3.000 calorías por semana a través del ejercicio y otras actividades, comparado con 12.000 calorías semanales entre las personas de peso normal y 800 en el grupo de sobrepeso.

Parece que ser extremadamente activo físicamente y comer más seguido, ayuda a mantener el descenso de peso logrado, ha precisado la investigadora.