

TENDENCIAS

Por qué era más fácil ser delgado en los '80

El Ciudadano · 30 de septiembre de 2015

Un estudio reveló que una persona, siguiendo la misma dieta y haciendo la misma cantidad de ejercicios, adelgazaba con mayor facilidad hace treinta años atrás que en la actualidad.





Un estudio publicado recientemente en la revista *Obesity Research & Clinical Practice* descubrió que es más difícil para los adultos actuales mantener el mismo peso que si vivieran hace 20 o 30 años atrás, incluso con los mismos niveles de ingerencia de comida y ejercicios.

Los autores examinaron los datos nutriciológicos de 36.400 norteamericanos entre 1971 y 2008 y los datos sobre actividad física de 14.419 personas entre 1988 y 2006. Agruparon la información obtenida por la cantidad de comida y ejercicios, edad y el índice de masa corporal (BMI).

Encontraron una sorprendente correlación: una persona en el 2006, consumiendo la misma cantidad de calorías distribuidas en los mismos valores de macronutrientes como proteínas y grasas, y ejercitándose de la misma manera que una persona de la misma edad en 1988, tiene alrededor de 2.3 puntos más altos en su BMI. En otras palabras, las personas de hoy están 10% más subidas de peso que las personas de los '80, inclusive siguiendo exactamente el mismo plan de dieta y ejercicio.

En una entrevista, Jeniffer Kuk, profesora de Kinesiología y Salud en la Universidad de Toronto y una de las autoras del estudio, comentó que hay tres factores diferentes que podrían provocar que los adultos de los 2000 tengan que duplicar sus esfuerzos para adelgazar.

Primero, las personas están expuestas a más químicos que podrían estar induciendo a aumentar el peso. Pesticidas y las sustancias en las comidas elaboradas pueden estar alterando nuestro proceso hormonal y desajustando la manera en que el cuerpo añade y mantiene el peso.

Segundo, el uso de drogas prescritas ha crecido dramáticamente desde los '70 y los '80. El Prozac salió a la venta en 1988, por ejemplo. Los antidepresivos son ahora una de las drogas legales más comunes y muchos de ellos están relacionados con la ganancia de peso.

Finalmente, Kuk y los otros autores piensan que los microbios en Norte América pueden haber cambiado de algún modo entre 1980 y ahora. Es sabido que algunos tipos de bacterias hacen que una persona sea más propensa a engordar y a la obesidad.

Los norteamericanos están comiendo más carne que hace algunas décadas atrás, y muchos productos animales son tratados hormonalmente y con antibióticos en función de promover su crecimiento. Toda esa carne puede estar cambiando a las bacterias; sutilmente, al principio, pero en un ritmo sostenido a través del tiempo.

Kuk cree que la proliferación de edulcorantes artificiales también pueden estar jugando un importante rol.

Si bien estos motivos aún no están comprobados, es un hecho que los adultos del S.XXI tienen que esforzarse todavía más que sus padres para poder llegar a una silueta delgada.

Fuente: [El Ciudadano](#)