



El tamaño sí importa

Porción XL

Se nos van los ojos y la boca con los platos y vasos bien llenos, las botellas grandes... Reducir el tamaño nos ayudaría a consumir menos.

La ingesta excesiva de alimentos es perjudicial porque aumenta el riesgo de cardiopatías, diabetes y algunos tipos de cáncer, pero esa sobrealimentación ¿podría deberse al exceso de tamaño de las raciones de comida y bebida?

Un equipo Cochrane intentó resolver esa duda. Para ello seleccionaron 61 ensayos clínicos controlados y aleatorizados que incluían a 6.711 personas y realizaron una revisión sistemática de la investigación científica disponible.

A mayores porciones, mayor consumo. Los datos que encontraron, aunque tenían un nivel de evidencia moderado, confirman esa relación. La conclusión es que las personas consumen más comida y bebida cuando se les ofrecen porciones más grandes o cuando se les sirve en recipientes de mayor tamaño.

Eliminar las porciones grandes en la alimentación podría ser una buena forma de reducir la ingesta de calorías. Téngalo en cuenta cuando vaya a comprar o servir la comida en la mesa. Intente aplicarlo también cuando quiera reducir el consumo de alcohol o tabaco.



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.