

Nacional

Nutrólogos recomiendan variar la dieta durante el Ramadán porque aumenta la grasa corporal y reduce la masa muscular

(Europa Press) 23/05/2008

Investigadores de los departamentos de Nutrición y Bromatología y Química Física de la [Universidad de Granada](#) recomiendan variar la dieta durante el Ramadán, tras analizar a estudiantes universitarios de 19 a 27 años, puesto que los valores de macronutrientes no son los adecuados con lo que se incrementa la grasa corporal y se disminuye la masa muscular.

Según los datos obtenidos de este trabajo, el número de ingestas diarias disminuye a 2 ó 3, con respecto a las 4 ó 5 ingestas que realiza el resto de la población en este período. En la alimentación de los jóvenes que siguieron el Ramadán se observó un aumento de la ingesta de lípidos, que supuso un 48% de la energía total, frente al 30% recomendado, a costa de disminuir las proteínas, que representaron un 9% de la energía total, frente al 15% que se recomienda, y de una disminución de los hidratos de carbono hasta el 43%, frente al 50-60% recomendado.

El artículo 'Evaluación nutricional de una población universitaria marroquí en el tiempo de Ramadán, de los profesores María Jesús Oliveras López, Eduardo Agudo Aponte, Pablo Nieto Guindo, Fernando Martínez Martínez, Herminia López García de la Serrana y María del Carmen López Martínez, ha sido publicado en revistas científicas como 'European journal of lipid science and technology', 'Nutrition', 'Analytical Chimica Acta' y 'Journal of nutrition', entre otras.

La investigación se realizó sobre un grupo de treinta alumnos de [la UGR](#), con edades comprendidas entre los 19 y 27 años (36% mujeres y 64% varones) y se comparó con un grupo de población control formado por treinta voluntarios universitarios que no siguieron el Ramadán.

Los resultados de la investigación muestran que es posible evitar que la dieta sea desequilibrada durante el período del Ramadán. Los científicos han propuesto una dieta en la que se han reducido las grasas, incrementando proteínas y glúcidos, más conforme con las necesidades diarias de este grupo de población joven.

Los investigadores señalan la importancia de informar a este colectivo, de modo que pueda contar con una dieta equilibrada en sólo tres o cuatro comidas a partir de la caída del sol a partir de alimentos que les aporten la energía y macronutrientes necesarios para toda la jornada.

secciones

Nacional
Internacional
Política Sanitaria
Avances en Medicina
Industria
Miscelánea
Hemeroteca

secciones

Más Noticias

23/05/2008 Ante un ataque de epilepsia el 60% de la población "erróneamente" introduciría un objeto en la boca, alertan expertos.

23/05/2008 La piorrea es la principal causa de pérdida de dientes en el adulto, según un experto.

23/05/2008 Los casos de cáncer de vejiga aumentan entre la población femenina debido a la adicción al tabaco, según expertos.

23/05/2008 Los pacientes crónicos suponen en España un coste cercano a los 50.000 millones de euros, según experto.

23/05/2008 La Sociedad Española de Reumatología formará en Marruecos a médicos autóctonos .

23/05/2008 Evitar la relajación en el uso de métodos anticonceptivos es la mejor vía para evitar el contagio de la sífilis.

23/05/2008 El tabaco reduce la fertilidad de la mujer de hasta un 20% y aumenta el tiempo necesario para obtener un embarazo.

23/05/2008 Sólo el 3% de las mujeres con menopausia en España reciben terapia hormonal, cuando un 25% la necesita, según experto .

23/05/2008 Nutrólogos recomiendan variar la dieta durante el Ramadán porque aumenta la grasa corporal y reduce la masa muscular.

23/05/2008 Nutrólogos recomiendan variar la dieta durante el Ramadán porque aumenta la grasa corporal y reduce la masa muscular.

23/05/2008 Dirección del Infanta Leonor aparta de sus labores cara al público al doctor acusado de abusar de sus pacientes.

22/05/2008 Hasta el 90% de los tumores de mama se curan si son detectados a tiempo, según expertos.

22/05/2008 La prevalencia de la disfunción sexual femenina aumenta en mujeres con histerectomía.

22/05/2008 Tuberculosis, malaria y paludismo, principales enfermedades 'importadas' cuando se realizan viajes al extranjero.