



*Precisar las calorías que tiene un alimento es posible.*

## Informar el aporte calórico combate el sobrepeso

La efectividad de este método ha sido indagada por científicos internacionales.

Un estudio realizado por científicos españoles y estadounidenses confirma la utilidad de informar del aporte calórico del menú en los restaurantes para combatir el sobrepeso.

La investigación sostiene que el incremento de información sobre las calorías de cada plato del menú reduce el sobrepeso en los consumidores.

En concreto, según los estudios llevados a cabo a partir de datos de Estados Unidos, la reducción del Índice de Masa Corporal (IMC) es de 0,19 puntos en clientes con obesidad.

“No se trata de un gran descenso para aquellos con sobrepeso u obesidad, pero confirma que es una medida que tiene efectos positivos

como política de salud contra la obesidad y sobre la que se puede ir trabajando ante el fenómeno del sobrepeso en las sociedades occidentales. Sin duda, cuanto más información, mejor respuesta hay del consumidor, lo que se traduce en una reducción en el consumo calórico”, ha explicado los autores.

El trabajo ha precisado que hay un efecto negativo en aquellas personas con peso adecuado o, incluso, en aquellas cuyo IMC está por debajo del recomendado. Asimismo, detecta que en los casos de IMC inferior también hay una influencia en la reducción del consumo calórico por debajo de sus necesidades, además de influir en su sensación de “bienestar”.