

¿Es conveniente poner las calorías de los platos en el menú del restaurante?

Ver las calorías en los menús de restaurantes, una medida para frenar la obesidad, puede empeorar los trastornos alimentarios, según un estudio.

Los trastornos alimentarios, como la anorexia o la bulimia, afectan la relación de las personas con la comida, llevando a conductas perjudiciales para la salud. Estos trastornos pueden estar influenciados por factores psicológicos, sociales y biológicos. El etiquetado de calorías en menús es una estrategia utilizada en varios países para combatir la obesidad, pero su impacto en personas con trastornos alimentarios no se había analizado en profundidad hasta ahora.



En el Reino Unido se implantó en 2022 una ley que obliga a los establecimientos con más de 250 empleados a mostrar las

calorías en los menús. Irlanda, Francia, Alemania, España e Italia han debatido la posibilidad, pero ninguno de estos países ha establecido leyes que obliguen a mostrar calorías en los menús de restaurantes.

Un nuevo estudio publicado en *BMJ Public Health* ha revelado que las etiquetas de calorías en los menús de restaurantes pueden tener efectos negativos en personas con trastornos alimentarios. La investigación, liderada por el King's College London, analizó cómo las personas con diagnósticos de trastornos alimentarios cambian su comportamiento al ver información calórica en los menús.

Los hallazgos indican que muchas personas con estos trastornos evitan ciertos restaurantes, experimentan pensamientos intrusivos relacionados con la alimentación y prestan mayor atención a las calorías. En algunos casos, la exposición a estos datos refuerza sus creencias y patrones de comportamiento poco saludables.

Las calorías y los trastornos alimentarios

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores analizaron 16 estudios previos realizados en el Reino Unido, Estados Unidos, Canadá y Arabia Saudita, con un total de 8.074 participantes. Esta revisión permitió evaluar el impacto de las etiquetas nutricionales en personas con antecedentes de trastornos alimentarios o conductas alimentarias desordenadas.

El estudio también señala que las personas con trastornos alimentarios sienten que su condición recibe menos atención en comparación con las políticas de prevención de la obesidad. Sin embargo, la salud física no puede reducirse únicamente al peso corporal. Algunos expertos critican el etiquetado de calorías, considerándolo una herramienta simplista para un problema complejo, y advierten que esta estrategia podría

estar perjudicando a quienes padecen trastornos alimentarios.

En Inglaterra, la normativa sobre el etiquetado de calorías entró en vigor en 2022. Restaurantes, cafeterías y establecimientos de comida rápida con más de 250 empleados están obligados a mostrar las calorías de sus productos en menús físicos, digitales y plataformas de entrega. Estados Unidos y Canadá también han implementado regulaciones similares, pero pocas políticas contra la obesidad han considerado su impacto en los trastornos alimentarios.

Según la organización benéfica *Beat*, al menos 1,25 millones de personas en el Reino Unido tienen un trastorno alimentario. Además, las hospitalizaciones relacionadas con estos trastornos han aumentado un 7 % anual desde 2005.

El Dr. Tom Jewell, coautor del estudio y profesor de Enfermería en Salud Mental en King's College London, destacó la frustración de las personas con trastornos alimentarios por quedar fuera del debate sobre el etiquetado de calorías. «Es crucial encontrar un equilibrio entre los beneficios y los perjuicios del etiquetado calórico en los menús. Las políticas de salud pública deben considerar tanto la obesidad como los trastornos alimentarios al tomar decisiones sobre el etiquetado nutricional», afirmó.

Por su parte, la Dra. Nora Trompeter, investigadora en University College London y coautora del estudio, subrayó la necesidad de seguir investigando: «Nuestro estudio aporta evidencia sobre el impacto de estas etiquetas. Si bien se ha centrado mucho en su efectividad contra la obesidad, es igual de importante evaluar si generan daño a las personas con trastornos alimentarios. Además, encontramos que ningún estudio analizó el impacto en jóvenes, lo que indica que aún hay mucho por investigar».

Este estudio destaca la importancia de desarrollar políticas de salud pública que equilibren la lucha contra la obesidad

con la protección de las personas vulnerables a los trastornos alimentarios. Mientras el debate continúa, queda claro que las estrategias de salud deben ser más inclusivas y considerar los riesgos potenciales para todos los sectores de la población.

Fuente: quo.