



## NOTA DE PRENSA

Madrid, 5 de septiembre de 2017

La revista científica *Public Health Nutrition* publica una nueva investigación dentro del Estudio científico ANIBES

# Patrones alimentarios y horarios de ingesta de las comidas, diferencias en función de la obesidad abdominal. Resultados del estudio científico ANIBES

- El estudio científico ANIBES profundiza en la cronobiología al analizar que cuatro o más ingestas diarias se asocian con una reducción en el riesgo de padecer obesidad abdominal
- Según los resultados del estudio, los hábitos de alimentación de las mujeres eran más adecuados que los de los hombres, ya que realizaban un mayor número de ingestas al día, se saltaban menos comidas y las dedicaban un mayor tiempo
- El 54,4% de las mujeres realizaban más de cuatro comidas al día, mientras que esta cifra se reducía al 38,8% en hombres, que se saltaban con mayor frecuencia el desayuno, la media mañana o la merienda

La revista científica [Public Health Nutrition](#) acaba de publicar la investigación 'Diferencias en los patrones alimentarios y horarios de ingesta de las comidas con respecto a la obesidad abdominal en el [estudio científico ANIBES](#)', un nuevo trabajo científico centrado en el análisis de la asociación que la frecuencia de las diferentes comidas, su duración, así como los patrones de consumo de alimentos e ingesta de energía pueden tener con la obesidad abdominal.

Así, este estudio coordinado por la [Fundación Española de Nutrición](#) (FEN), trata de identificar las mejores estrategias de alimentación con el fin de contribuir a reducir la prevalencia de obesidad.

"Según los resultados, los hábitos de alimentación de las mujeres eran más adecuados que los de los hombres, ya que realizaban un mayor número de ingestas al día, se saltaban menos comidas y las dedicaban un mayor tiempo. Por su parte, los hombres realizaban una mayor ingesta de energía después de las 14.00 horas y durante las cenas", apunta la **Prof. Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega**, directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid. "Además de esto, los hombres consumían más huevos o carne, mientras que en las mujeres era más alto el consumo de pescado, fruta, cereales integrales y lácteos".

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

## Número de ingestas

Además, esta investigación, enmarcada dentro del estudio científico ANIBES, indica que "realizar cuatro o más ingestas diarias se asocia a una reducción en el riesgo de padecer obesidad abdominal", explica la investigadora principal del este trabajo. Algo más de la mitad de las mujeres (54,4%) realizaban más de cuatro comidas al día, mientras que esta cifra se reducía al 38,8% en hombres, que se saltaban con mayor frecuencia el desayuno, la comida de media mañana o la merienda".

En este sentido, "los individuos con obesidad abdominal se saltaban con mayor frecuencia la merienda y dedicaban menos tiempo a la media mañana y más a la comida que aquellos sin obesidad abdominal", expone la Prof. Dra. Ortega.

En la línea de estos resultados, "varios estudios recientes han sugerido que algunas características de la conducta alimentaria, como saltarse el desayuno, comer más de la ingesta total de energía del día durante la tarde, comer fuera de casa con frecuencia y realizar un menor número de comidas diarias, así como el picoteo entre horas, están asociados con un mayor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad", comenta la investigadora principal de este estudio.

En lo que se refiere a la distribución de la energía ingerida en cada una de las comidas a lo largo del día, "los desayunos y comidas que contenían más del 25% y el 35% de la ingesta total de energía respectivamente se asociaron con una mayor probabilidad de padecer obesidad abdominal", subraya la Prof. Dra. Ortega. Por el contrario, las comidas de media mañana y las meriendas, cuya ingesta suponía más del 15% de la energía total, se asociaron con una disminución de la probabilidad de presentar obesidad abdominal, por lo que la importancia de estas dos ingestas es notable".

## Tiempo dedicado y variedad

Por otro lado, "los individuos con obesidad abdominal dedicaron menos tiempo a la media mañana que los que no presentaban obesidad abdominal. Además, consumían menos comidas fuera de casa, dormían menos horas y consumían más energía en el almuerzo y menos en la media mañana y la merienda que aquellos sin obesidad abdominal", expone la Prof. Dra. Ortega. "En lo que se refiere a la variedad de la alimentación, ésta fue mayor en la población sin obesidad abdominal, grupo en el que se consumían más cereales, cereales integrales y productos lácteos".

Teniendo en cuenta todos estos datos, concluye la Prof. Dra. Ortega, "las futuras estrategias de alimentación enfocadas en reducir la prevalencia de la obesidad abdominal deberían aconsejar la realización de al menos cuatro comidas al día donde el desayuno suponga menos del 25% de la ingesta total de energía, se introduzcan comidas a media mañana y a media tarde que supongan más del 15% de la ingesta total de energía y se intente que la comida se lleve a cabo en un horario apropiado y no exceda del 35% de la ingesta energética total".

Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Ortega RM. Differences in meal patterns and timing with regard to central obesity in the ANIBES ('Anthropometric data, macronutrients and micronutrients intake, practice of physical activity, socioeconomic data and lifestyles in Spain') Study. *Public Health Nutrition*, 2017:1-10; doi:10.1017/S1368980017000635.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

## Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

## Ficha técnica del estudio científico ANIBES

**Diseño:** Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

**Muestra total:** Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

**Muestra para este estudio:** Individuos de entre 18 y 64 años (n=1.655)

**Universo:** 37 millones de habitantes

**Muestra final:** 2.009 individuos (2,23% error y 95% de margen de confianza)

**Muestra aleatoria más refuerzo:** 2.285 participantes\*

\*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

Más información:  
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Teresa del Pozo | Nadia Segura  
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019 | 647 531 676  
[tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com) | [nsegura@torresycarrera.com](mailto:nsegura@torresycarrera.com)

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable