

Alarmante: Científicos dicen que comer un pancho puede restar 36 minutos de vida



Una investigación de la **Universidad de Michigan**, publicada en la revista estadounidense **Natural Food**, determinó que **cada pancho que una persona se come podría restarle 36 minutos de vida.**

Una investigación de la **Universidad de Michigan**, publicada en la revista estadounidense **Natural Food**, determinó que **cada pancho que una persona se come podría restarle 36 minutos de vida.**

Uno de los alimentos que midieron los investigadores fue una salchicha de carne de res estándar; sus 61 gramos de carne procesada resultaron en la pérdida de 27 minutos de vida saludable, aseguró **Olivier Jolliet**, profesor de ciencias de la salud ambiental en la mencionada universidad y autor principal del artículo.

El científico agregó que cuando se incluyeron ingredientes como el sodio y los ácidos

grasos trans que están contenidos en los clásicos aderezos, como la mostaza, el ketchup y la mayonesa, el valor final fue de 36 minutos perdidos.

«El índice está ahí principalmente para ayudar a seleccionar y usar las calorías consumidas a diario para modificar un mínimo de hábitos y hacer el mínimo de cambio para obtener el máximo beneficio para la salud y el medio ambiente de nuestra experiencia con la comida. ¿Es la métrica definitiva que le dirá exactamente qué comer mañana y determinará por completo su esperanza de vida? No. Es una métrica útil que puede ayudarlo a tomar decisiones más informadas y simplifica la identificación y la realización de pequeños cambios adecuados en nuestra dieta», indicó Jolliet a la cadena de noticias CNN.

Fuente: Popular