

Clasificados

» Ver más



PORTADA COAHUILA NACIONAL INTERNACIONAL DEPORTES ESPECTÁCULOS VIDA Y ARTE TECNOLOGÍA FINANZAS OPINIÓN

Video | Galerías | Lo último | Lo más Leído | iPad | Cine Cartelera | Yo Reportero | RSS | Twitter

» Inicio » Vida y arte »



TAMAÑO DE LA LETRA: + -



Publicidad»

A la hora de comer hágalo prisas ni nervios

vota: ★★★★★ | Existen 1 votos ★★★★★

Fuente: Eugenio Frater/Efe-Reportajes
23 octubre 2012

Tags Relacionados: [comidas](#), [nutricion](#), [digestion](#), [salud](#)

para ver su significado di

Comer despacio y con tranquilidad tiene infinidad de ventajas.



Comer demasiada rápido podría aumentar el riesgo de padecer diabetes. Foto EFE/Victor Lerena

Madrid, España.- Ya sea debido al vertiginoso ritmo de vida, que causa estrés y prisas con el consiguiente descontrol en las comidas, o a causa de los malos hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia y juventud que se mantienen en la edad adulta, muchas personas 'pisan el acelerador' cuando se están alimentando.

Distintos estudios demuestran que comer con rapidez y sin tranquilidad tiene repercusiones negativas para el organismo.

Comer demasiada rápido podría aumentar el riesgo de padecer diabetes, de acuerdo con un estudio preliminar, de la Universidad de Ciencias de la Salud.

Los investigadores lituanos, dirigida por la doctora Lina Radzeviciene, comparten sus hallazgos con pacientes con diabetes tipo 2 con 4 personas que no padecían esta enfermedad, y encontraron que aquellos que comían con

mayor rapidez tenían 2.5 veces más probabilidades de sufrir de diabetes que los que se alimentaban de forma más pausada.

Otra investigación de científicos griegos, ha comprobado que comer demasiado rápido también puede conducir a comer en exceso, porque engullir los alimentos de forma apresurada limita la liberación en el intestino de aquellas hormonas que desencadenan la sensación de saciedad.

Los participantes en el estudio comieron helado a diferentes ritmos. Antes y después de esta comida se midieron sus niveles de glucosa, insulina, lípidos en sangre y hormonas intestinales asociadas a la sensación de llenura.

Quienes tardaron 30 minutos en comer el helado presentaron las concentraciones más altas de las hormonas intestinales, y tendían a sentirse más llenos que los que comieron en menos tiempo.

"Algunos trabajos previos apoyan la idea de que comer rápido puede conducir a una ingesta excesiva de alimentos y a la obesidad. Nuestro estudio ofrece una explicación para este fenómeno al mostrar que el ritmo al que se come podría impactar en la liberación de hormonas intestinales que le dicen al cerebro que deje de comer", ha señalado el autor principal del informe, el doctor Alexander Kokkinos, del Hospital General Laiko en Atenas.

A MAYOR VELOCIDAD, PEOR CALIDAD

Síguenos en:



Nuestra Comunidad»

VANGUARDIA on Facebook

Vida y Arte

Niños acosadores podrían sufrir trastornos de salud mental

23 octubre 2012



10:00 a.m.
Espectáculos Suspensión del concierto de Pitbull provocó histeria en Bolivia

10:01 a.m.
Finanzas Inflación en primera quincena de octubre fue de 0.45%, por la baja en precios de huevo y pollo : INEGI

09:58 a.m.
Deportes 2.3 mdp le costó a la ciudad el clásico

09:51 a.m.
Espectáculos Javier Bardem: viscoso, brillante e irreconocible

Un encuesta entre casi 1.700 jóvenes estadounidenses en edad universitaria reveló que el 42 por ciento de las mujeres y el 35 por ciento de los hombres no tenían tiempo para sentarse a la mesa a comer y eso los hacía elegir alimentos de peor calidad.

Las mujeres y los hombres que habitualmente comían en compañía de otras personas tendían a tener una alimentación de mejor calidad, que incluía más frutas y verduras.

En cambio, quienes tendían a "comer de paso" elegían habitualmente comida rápida e ingerían más grasas saturadas y gaseosas y menos alimentos saludables.

"Esto demuestra la importancia de dedicarle tiempo a las comidas y compartirlas con amigos o familiares", ha explicado la investigadora principal del estudio, la doctora Nicole I. Larson, de la Universidad de Minnesota, en Minneapolis (EU).

Para la doctora Larson, la gente debería dedicarle más tiempo a las comidas como lo hacen con cualquier otra actividad importante, y "cuando no hay otra opción que comer rápido, han de elegir algún alimento saludable", como las frutas frescas o secas, los vegetales prelavados, las galletas de granos integrales y el queso en "hebras" de tipo light.

Otra de las consecuencias de comer aceleradamente y con nerviosismo, son los problemas digestivos.

De acuerdo a algunos nutricionistas, para evitar un empacho, nombre popular de la indigestión, que produce síntomas como pesadez y dolor de estómago, entre otros, conviene conocer "cómo funciona el estómago".

Según el doctor Gonzalo Guerra Flecha, director del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED) es importante saber que "a medida que aumenta la velocidad a la que se come, el estómago multiplica el tiempo que tarda en hacer la digestión".

Para evitar los empachos, habituales en las fiestas navideñas y otras ocasiones del año que fomentan las comidas copiosas y los excesos gastronómicos, el doctor Guerra Flecha recomienda "comer despacio, masticar bien y no ingerir bebidas alcohólicas si antes no se ha tomado ningún alimento".

Para evitar indigestiones navideñas el director de CMED sugiere comportarse "como normalmente se hace en una boda. Se empieza a comer a las ocho de la tarde con los aperitivos, a las diez se empieza a cenar, se termina a la una de la madrugada y luego a lo mejor a las tres hay una nueva cena".

LOS RIESGOS DE COMER EN CINCO MINUTOS

El doctor Guerra Flecha aconseja para las grandes ocasiones gastronómicas, "no atiborrarse de líquido, porque el estómago no tiene capacidad digestiva", ingerir "muy poca cantidad de alimentos fuertemente grasos, los más dañinos a la hora de hacer la digestión" y evitar "los alimentos muy voluminosos".

"Comer dos platos y un postre en cinco minutos, no sólo asegura una mala digestión, sino que ocasiona problemas digestivos más serios a largo plazo. Es recomendable tomarse un mínimo de 20 minutos para comer a un ritmo adecuado y masticar correctamente, o al menos sin tensiones", señala la nutricionista Magda Carlas.

"Muchas veces comemos en cinco minutos, incluso los días festivos, o devoramos los platos sin saber siquiera qué hemos comido; aparte de privarnos del placer de paladear los alimentos, comer de forma inadecuada comporta a largo plazo trastornos digestivos y una ingesta mayor que la deseable", explica la autora del libro "Alimentarse bien al ritmo de hoy".

Para Carlas hay que "procurar comer en un ambiente tranquilo, relajado, sin tensiones y con el tiempo suficiente; las comidas de negocios rara vez proporcionan una buena digestión, sino más bien un montón de gases y cierto ardor. El tiempo que se 'pierde' en comer con tranquilidad, después se gana en salud y bienestar".

Para la médica nutricionista Luz García Juan, especialista en dietética y adelgazamiento de las Clínicas Orel, de Madrid (España), "para una alimentación saludable hay que comer de forma adecuada, es decir sentados, despacio, masticando bien y saboreando los alimentos. También conviene regularizar los horarios de las comidas, así como alimentarse con regularidad y tranquilidad".

Además, según la doctora García Juan "la regularidad es una de las cualidades que más agradece el organismo: se recomienda que las comidas del día se realicen siempre a la misma hora y la cena no se tome demasiado tarde. Cierta orden en los horarios favorece, entre otras cosas, un comportamiento alimentario adecuado y una buena digestión".

"Se puede disfrutar comiendo en soledad serenamente, pero también es positivo reservar ciertos momentos para estar con personas a las que se quiere o aprecia, o compartir actividades placenteras, como una conversación mientras se está comiendo junto a ellas, lo cual ayuda a liberar endorfinas, unas sustancias hormonales que producen bienestar", dice la nutricionista.

Controlar la Gastritis www.fangocur.es/Gastritis ¡Por fin! Remedio natural ayuda a controlar la gastritis.	➔
Descarga elAres 2012 Ares2012.softmor.co Más Rápido Más Estable Descarga Pelis, Música	➔
Clínica Univ. de Navarra www.acunsa.es Seguros de acceso exclusivo Ofertas especiales de contratación	➔

Gestión anuncios

DESTACADOS:

- * Comer demasiada rápido podría aumentar el riesgo de padecer diabetes, de acuerdo a un estudio preliminar, de la Universidad Lituana de Ciencias de la Salud, y también puede conducir a comer en exceso, según otro informe del Hospital General Laiko en Atenas (Grecia).
- * Para la doctora Nicole I. Larson, de la Universidad de Minnesota, en Minneapolis (EU), la gente debería dedicarle más tiempo a las comidas como lo hace con cualquier otra actividad importante y "si no hay otra opción que comer rápido, ha de elegir alimentos como frutas, verduras y granos integrales".
- * Según el doctor Gonzalo Guerra Flecha, del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED) es importante saber que "a medida que aumenta la velocidad a la que se come, el estómago multiplica el tiempo que tarda en hacer la digestión. Para evitar empachos hay que comer despacio y masticar bien".

Tags Relacionados: [comidas](#), [nutricion](#), [digestion](#), [salud](#)

Fuente: *Eugenio Frater/Efe-Reportajes*

mo



TAMAÑO DE LA LETRA:

+

-



Descarga la barra de herramientas de Vanguardia
Es gratis

Notas relacionadas:

- [Niños acosadores podrían sufrir trastornos de salud mental](#)
- [Psoriasis, más que sólo una enfermedad de la piel](#)
- [Bebida energética Monster en la mira, EU investiga si provocó muertes](#)
- [Rutinas para evitar la caspa](#)
- [Estar felizmente casado alarga la vida](#)

- [Enlaces patrocinados](#)
- [Archiveros](#)
- [Sillas para Oficina](#)
- [Hoteles Saltillo](#)

Comenta aquí

0 comments

0 Stars



Leave a message...

Discussion

Community



No one has commented yet.

ALSO ON VANGUARDIA: INFORMACIÓN CON VALOR

What's this? X

- Más deuda en Coahuila: Solicita Rubén Moreira crédito por 950 mdp**

22 comments • 21 hours ago

 **beto** — por lo visto, las famosas obras que no terminan o no empiezan o no sirven las vamos usted y yo tener...
- Baja deuda Estado con reestructura; contratará \$950 mdp**

5 comments • 8 hours ago

 **mario castillo** — como esta eso de bjar la deuda s piden 90 millones no entiendo 35,000 mas 950 son35,950 millones don...
- Aprueban democracia sindical; sorprenden senadores**

6 comments • 9 hours ago

 **APOLONIO DE LA CRUZ QUEZADA** — ESPERO SER EL PRIMER TRABAJADOR EN COAHUILA QUE ESTRENE ESTA LEY.....por que yo fui ...
- Ciro Gómez Leyva - ¿No fue cobarde Andrés Manuel el jueves? - Vanguardia**

1 comment • 10 hours ago

 **Alejandro** — Sin duda Ciro el cobarde eres tu, pues utilizas un foro donde no se te puede tocar e ignoras el ver...