



CUÍDATE

Si sueles comer deprisa, estos son los motivos por los que deberías dejar de hacerlo

VICTORIA HERRERO

Foto: **Bigstock**

JUEVES 27 DE JUNIO DE 2019

2 MINUTOS



No solo ganarás peso, sino que favorecerás las malas digestiones y las patologías cardiovasculares



Puede que alguna vez tengas un día complicado y apenas cuentes con un cuarto de hora para comer. Por un día no pasa nada. Sin embargo, en ocasiones hemos visto a comensales que están empezando el segundo plato cuando nosotros ni siquiera hemos probado el entrante. Si eres de las primeras personas, es importante que sepas **lo perjudicial que puede ser para la salud comer a un ritmo tan vertiginoso.**

La obesidad no es el único efecto negativo

El aumento de peso es uno de los aspectos negativos de **ingerir alimentos sin pausa ni control**. Pero no es el único efecto poco saludable que sufre el organismo si no dedicas el tiempo suficiente a comer. Estas son algunas de esas **nefastas consecuencias**:

- **Malestar digestivo** debido al **reflujo** que puede ocasionar la acidez de tanta comida o que apenas demos tiempo para masticar correctamente los alimentos. Si dedicáramos los minutos oportunos a cada bocado, **aprovecharíamos** mejor los **nutrientes**, así como sus **maravillosos sabores**.
- **No hay sensación de saciedad**. Nuestro cerebro, al cabo de 20 minutos, interpreta la señal de un estómago lleno. Por lo tanto, es normal que dejemos de comer. Sin embargo, si nuestra comida apenas dura 10 minutos, nunca tendremos esa sensación de comer demasiado.
- Comer de forma acelerada hace que se **incremente el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares**, como alertan desde el Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la Universidad Rovira i Virgili (**@universitatURV**).
- Damos un mal **ejemplo a los niños de** la familia. Por ello, los mejores consejos que deben recibir en este sentido pasan por seguir una dieta saludable, **comer sin la televisión** y evitar las prisas.



Buenos hábitos en la mesa

Para aquellos que quieran bajar la velocidad a la hora de comer, desde el Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (@TWCMED) recomiendan ser **conscientes de cada bocado** que nos llevamos a la boca y masticar a conciencia cada trozo. Si es posible, entre **30 y 40 veces cada porción**.

Bebe agua de forma frecuente entre bocados y deja los cubiertos sobre el plato para hacer pequeñas pausas. De esta manera, le daremos tiempo suficiente al páncreas para que inicie la **segregación de los jugos y enzimas** necesarios para una correcta digestión. Todo esto teniendo en cuenta que lo recomendable es que **una comida completa se haga en media hora**.

Además, deberíamos evitar distracciones como ver la televisión o consultar el móvil, ya que lo único que hace es que comamos deprisa y sin control alguno. **Y nada de comer de pie**.

Relacionados

¿Es perjudicial comer de pie? Te contamos sus aspectos negativos

Sigue estos 10 consejos si quieres evitar malas digestiones