

Malas noticias para las personas que comen rápido

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Engullir los alimentos demasiado rápido no solo podría requerir que eventualmente afloje su cinturón; sino que, incluso puede contribuir al desarrollo de padecimientos metabólicos y tres de los riesgos de enfermedad más graves
- › Ahora, más personas que antes desarrollan las "tres grandes" enfermedades; de hecho, en los Estados Unidos, el 34 % de los adultos experimenta al menos tres de los cinco riesgos más comunes, mientras que a nivel mundial, puede afectar al 84 % de los adultos
- › Cuanto más tiempo mastique, más tiempo tendrán las enzimas en la saliva para comenzar el proceso de digestión, y podrá reducir casi en un 15 % la cantidad de alimentos que consume, lo que con el tiempo puede representar una pérdida de peso significativa
- › Crear un ambiente tranquilo con mínimas distracciones y dejar sus utensilios entre cada bocado, representan dos medidas para abordar de manera atenta una alimentación más lenta, tanto para su salud nutricional como emocional

Con respecto a los alimentos, se habla sobre muchas medidas buenas o malas, pero es posible que no haya considerado que, literalmente comer demasiado rápido puede acortarle la vida, y en formas mucho más que obvias.

Cuando realmente se encuentra hambriento y sus alimentos son increíblemente apetitosos esa es una receta perfecta para comer demasiado rápido, lo que puede suponer un riesgo de asfixia, pero hay algo más que debe tomar en consideración.

Un nuevo estudio demuestra que el hábito de “engullir” un bocado tras otro, no solo podría requerir **aflojar su cinturón**; sino que puede incrementar la posibilidad de padecer una o más de las "tres grandes" enfermedades cardiometabólicas; es decir, alguna **enfermedad cardíaca**, diabetes y derrame cerebral, y lo que se conoce como el "grupo" de cinco factores de riesgo.

Medical News Today los enlista de la siguiente manera:

- Presión arterial alta
- Triglicéridos altos (las grasas que se encuentran en la sangre)
- Altos niveles de azúcar en la sangre en ayunas
- Colesterol de lipoproteínas de baja densidad (HDL)
- Amplia circunferencia de la cintura

La obesidad puede originar directamente **el síndrome metabólico**, y cada vez más personas que antes han desarrollado los factores de riesgo que mencioné anteriormente. De hecho, el 34 % de los adultos en los Estados Unidos presenta tres de estos síntomas, según revelan los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

A nivel mundial, el problema puede afectar hasta al 84 % de la población adulta. Incluso, el síndrome metabólico podría superar al tabaquismo como el mayor factor de riesgo para enfermedades cardíacas.

Además, los estudios indican que, en relación con el peso normal, la obesidad está relacionada con una mortalidad por todas las causas "significativamente más alta". Es difícil creer que comer demasiado rápido podría estar relacionado con esas estadísticas, pero los estudios demuestran que sí.

Estudio japonés demuestra que 'devorar' los alimentos podría ser un factor de mortalidad

El cardiólogo Takayuki Yamaji de la Universidad de Hiroshima, en Japón, fue el autor principal del estudio, en el que participaron casi 1100 personas, en general hombres y mujeres saludables, durante cinco años, con un promedio de alrededor de 51 años de edad.

Los participantes del estudio se dividieron en tres grupos, cada uno categorizado como comedores lentos, normales o rápidos.

Durante los cinco años del estudio, 84 de los participantes desarrollaron síndrome metabólico. Como resultado, su salud cardiometabólica puede sufrir un grave daño si consume sus alimentos demasiado rápido.

De hecho, constituyó una probabilidad dos veces mayor de desarrollar síntomas metabólicos, en comparación con las cohortes que comían más lentamente, con una probabilidad del 2.3 % en los comedores lentos y del 11.6 % en los comedores más rápidos.

El estudio concluyó que, "la velocidad de alimentación se relacionó con la obesidad y prevalencia futura del síndrome metabólico. Por lo tanto, comer lentamente podría... ser un factor crucial en el estilo de vida para prevenir el síndrome metabólico entre los japoneses". La publicación de *The Economic Times*, el 16 de noviembre de 2017, citó a Yamaji:

"Comer más lentamente puede ser un cambio crítico en el estilo de vida para ayudar a prevenir el síndrome metabólico... Cuando las personas comen rápido, son propensas a no sentirse saciadas y es más probable que se alimenten en exceso.

Comer rápido puede causar mayor fluctuación en los niveles de glucosa, lo que podría generar resistencia a la insulina. También, creemos que nuestra investigación podría aplicarse en la población de los Estados Unidos".

Cuente el número de masticaciones y bocados

No muchas personas estarían en desacuerdo en que engullir los alimentos demasiado rápido podría contribuir a **la indigestión**, y en ocasiones podría ser muy doloroso. Pero, masticar lentamente puede ayudar con el proceso de masticación a digestión, comenzando por la boca.

Masticar más lentamente puede ayudar a descomponer los alimentos con mayor rapidez, y la saliva, que contiene una enzima llamada lipasa lingual ayuda (bastante) a descomponer las grasas cuando traga sus alimentos.

Cuanto más tiempo mastique, más tiempo tendrán estas enzimas para comenzar a descomponer los alimentos. Este proceso facilita la digestión en el estómago e intestino delgado, ya que en realidad la digestión requiere mucha energía. Disminuir la velocidad de masticación puede facilitar aún más la absorción intestinal de los nutrientes de sus alimentos.

Un estudio expuso ampliamente este punto, cuando los participantes del estudio consumían almendras rápidamente y masticaban menos (10 veces, en vez de 25 o 40 veces por bocado), los científicos encontraban que sus cuerpos no podían absorber todos los considerables nutrientes que las almendras pueden proporcionar; las porciones tan solo atravesaron el cuerpo y fueron eliminadas.

En el caso de las personas que masticaban más, las partículas se absorbían más rápido, y por ende sus nutrientes.

Si desea saber si masticar mucho más podría ayudarle a comer menos, primero debe determinar cuántas veces mastica usualmente cuando toma un bocado de alimento, en especial si se trata de algo sustancial, como carne o almendras.

Además, debe tratar de contar la cantidad de bocados que consume en cada ocasión; como los participantes de otro estudio, que denominaron a ese número como el "punto de referencia de los bocados".

Luego, se les solicitó a los participantes que redujeran entre 20 y 30 % la cantidad de bocados de alimento. Según *The New York Times*, en conjunto, los participantes del estudio perdieron un promedio de 1.6 kilogramos.

Aparte de los múltiples y posibles beneficios, el hecho de masticar de forma lenta y metódica, incluso de manera reflexiva, le ayudará a relajarse mejor para que pueda disfrutar sus alimentos. Apurarse a comer solo para poder continuar con sus actividades no es propicio para una **digestión adecuada**. Realmente, no podrá saborear ni disfrutar sus alimentos.

Masticar más lentamente puede ayudarle a comer menos alimentos

¿Recuerda haber escuchado que debe masticar cada bocado 32 veces (o aproximadamente) antes de tragar sus alimentos? Dicen que puede ayudar a digerir mejor los alimentos. Eso también es verdad.

Como resultado, masticar sus alimentos de forma intencional, mejor de lo que probablemente ya hace, podría proporcionar más allá de unos cuantos beneficios duraderos. El estudio presentado indica que las personas con obesidad tienen una tendencia a masticar y tragar más rápidamente, pero además no mastican sus alimentos tan adecuadamente como las personas delgadas.

Por el contrario, las personas que comen más lentamente consumen menos cantidad de alimentos.

Resulta que, es cierta la afirmación de que el cerebro tarda entre 20 y 30 minutos en percatarse de que su estómago está lleno. Como explica *Harvard Health*, los científicos indican **que la sensación de saciedad** solo es una de las razones por las que se siente satisfecho después de alimentarse.

Asimismo, el cerebro está involucrado en el proceso, ya que necesita recibir el mensaje enviado por sus hormonas digestivas secretadas por el tracto gastrointestinal:

“Los receptores de la elasticidad estomacal se activan conforme se llena de alimento o agua; estas señales le indican directamente al cerebro a través del nervio vago que conecta el intestino y tronco del encéfalo. Las señales

hormonales se liberan cuando los alimentos que ya están parcialmente digeridos entran en el intestino delgado.

Un ejemplo es la colecistoquinina (CCK), liberada por los intestinos en respuesta a los alimentos consumidos.

Otra hormona, la leptina, producida por las células grasas, es un indicador de adiposidad que le comunica al cerebro sobre las necesidades y saciedad a largo plazo, en función de las reservas de energía del cuerpo. Las investigaciones sugieren que la leptina puede amplificar las señales de CCK, para mejorar la sensación de saciedad.

Otra investigación sugiere que la leptina también puede interactuar con el neurotransmisor dopamina en el cerebro, para producir una sensación de placer después de alimentarse.

La teoría es que, al comer demasiado rápido, es posible que las personas no le brinden el tiempo suficiente a este intrincado sistema de intercomunicación hormonal para que pueda funcionar correctamente".

Incluso, hay estudios que confirman que masticar cada bocado más veces puede reducir en casi un 15 % la cantidad de alimento que consume. Con el tiempo, eso podría traducirse en una pérdida de peso significativa, o gran aumento de peso, en el otro extremo de la balanza.

Practique la masticación como un ejercicio de atención plena

Quizás haya escuchado que comer para vivir, en vez de vivir para comer, puede ayudar a adoptar una mentalidad de reflexión sobre sus alimentos, con el propósito de nutrir el cuerpo. Pero más allá de eso, también involucra elementos de gratitud. Reshape Your Plate lo expresa de la siguiente manera:

"Debido a la gratitud percibimos lo que es valioso y significativo en nuestras vidas. La gratitud es una experiencia interna. Implica disminuir nuestro ritmo,

pensar y sentir la abundancia frente a nosotros.

Algunas veces estamos tan atrapados en nuestro propio drama que olvidamos que realmente estamos inmensamente bendecidos. Sin importar cuales sean nuestras circunstancias, siempre hay mucho que agradecer”.

Si está más atento en sus alimentos, podrá ralentizar el proceso de alimentación, no solo en usted, sino también en los demás. Así es, incluso durante el frenesí de las reuniones de las festividades, viajes y cuando hay demasiado por hacer en la cocina u otro lugar. Enseguida se encuentran algunas recomendaciones inspiradas en *Precision Nutrition*:

- Siéntese en la mesa y minimice las distracciones. Eso significa que, como en tono de broma, podría tener una canasta en el aparador para que los invitados puedan reducir su volumen y colocar sus teléfonos ahí durante la hora de la comida. Apague la televisión, incluso si está encendida en la habitación de al lado.
- Deje sus utensilios entre cada bocado respire, **relájese**, observe quienes le rodean y valórelos. Si come solo, cada vez que tome un bocado, concéntrese en algo por lo que se sienta agradecido.
- Disfrute la forma de conversar de otras personas Escuche Concéntrese en disfrutar cada aspecto de los alimentos, las personas con quienes los comparte, el sabor de cada alimento, el parpadeo de las velas, los suaves sonidos de la música de fondo, todo lo que le ayude a apreciar cada momento podrá mejorar su experiencia.
- Reserve un lapso de tiempo más prolongado de lo normal para sus alimentos; puede ser suficiente con 20 o 30 minutos, y adopte una actitud relajada que guie a otros, incluso si no son conscientes de ello. Disfrute lentamente cada bocado como un acto intencional, sin importar cualquier circunstancia externa.

Adicionalmente, si lo analiza bien, si es uno de las millones de personas que se enfrentan a los días festivos con una angustia vaga (o real) porque sabe que habrá tentaciones y presión por todos lados, hay un factor que podría ayudarle a concentrarse en sus objetivos: aumentar 2 libras por año no parece mucho, hasta que pasan 20 años.

En especial, en las comidas de los días festivos, cuando miles de personas se preguntan después por qué comieron tanto, respire antes de tomar el tenedor y relájese. Se sentirá mejor, por lo que estará más feliz y, sin duda, más saludable.

Fuentes y Referencias

- [Medical News Today November 14, 2017](#)
- [Cardiology Research and Practice 11 March 2014](#)
- [NIH, What Is Metabolic Syndrome?](#)
- [JAMA 2013 Jan 2;309\(1\):71-82](#)
- [Circulation. 2017;136:A20249](#)
- [The Economic Times November 16, 2016](#)
- [Science Daily July 15, 2013](#)
- [The New York Times November 25, 2015](#)
- [MedCrave August 15, 2015](#)
- [Harvard Health October 19, 2010](#)
- [Reshape Your Plate November 17, 2014](#)
- [Precision Nutrition](#)