

## ALIMENTACIÓN

# CONSEJOS CIENTÍFICOS PARA EMPEZAR A COMER DESPACIO Y MEJORAR LA SALUD

**NUTRICIÓN.** *La velocidad a la que se mastica y deglute es clave en una dieta. Si cree que en 15 minutos y mientras revisa su celular puede almorzar bien, revise sus hábitos.*

AP

**P**uedes comer torta, solo hágallo despacio. Los expertos tienden a centrarse en los tipos de alimentos que puedes comer para mejorar tu salud. Pero la velocidad a la que usted devora su almuerzo importa tanto como el tipo de comida.

Hay riesgos al comer demasiado rápido: piense en la comida atascada y la posibilidad de comer en exceso antes de que su cerebro le diga que se detenga. Devorar el alimento también corre el riesgo de molestar a sus compañeros de mesa más lentos o a la persona que se tomó el tiempo de cocinar para usted.

Aquí hay algunos consejos de científicos sobre cómo desacelerar y adoptar un enfoque más consciente al consumir su dieta.

### ¿QUÉ ES MUY RÁPIDO?

Si es el tipo de persona que

puede terminar regularmente el desayuno, el almuerzo o la cena en menos de 20-30 minutos, está comiendo demasiado rápido.

“Se necesitan alrededor de 20 minutos para que el estómago se comunique con el cerebro a través de una serie de señales hormonales que indican que está lleno”, explica Leslie Heinberg, del Centro de Salud Conductual de la Clínica Cleveland, Estados Unidos. “Así que cuando las personas comen rápidamente, pueden perder estas señales y es muy fácil pasar el punto de saciedad”.

### ¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA?

Heinberg dice que las personas que comen rápidamente tienden a tragar más aire, lo que podría llevar a hinchazón o indigestión. No masticar adecuadamente los alimentos también puede comprometer la digestión, lo que significa que no obtendrá todos los nutrientes de su comida. Los trozos de co-

mida sin masticar también podrían atascarse en su esófago.

Algunos estudios previos han sugerido que las personas que comen rápidamente tienen mayor riesgo de obesidad, mientras que los comedores más lentos son los menos propensos a ser obesos.

### ¿CÓMO DESACELERAR?

Para empezar, apague la televisión y deje el celular. “Si estás comiendo mientras ves televisión, las personas tienden a comer hasta que hay un comercial o el programa termina”, dice Heinberg, añadiendo que las personas son menos propensas a prestar atención a las señales del cuerpo de que está lleno. “Cuando hacemos cosas mientras comemos, comemos de manera menos consciente. Y eso a menudo nos lleva a comer más”.

Cuando las personas se enfocan exclusivamente en comer, tienden a disfrutar más la comida y a comer menos, afi-



ES MÁS DIFÍCIL COMER VERDURAS O PROTEÍNAS: LOS ULTRAPROCESADOS SON MÁS SUAVES PARA MASTICAR.

de la especialista.

Heinberg también recomienda que el ritmo al que comemos a menudo es un hábito arraigado, pero menciona que el cambio aún es posible. Sugiere cosas como usar la mano no dominante para comer, probar utensilios que normalmente no usaríamos, como palitos, o tomar un descanso deliberado para tomar agua cuando el plato esté parcialmente vacío.

Si tiene una vida ocupada, puede ser inevitable almorzar en una reunión de trabajo o comer un bocadillo mientras respondes recados. Pero Sarah Berry, científica principal de la empresa nutricional británica ZOE, dice que cuando sea posible, “sea consciente de cómo sabe y se siente la comida”.

Berry expresa que “si no estamos completamente presentes, es muy fácil comer más rápido y no notar cuánto hemos consumido”.

### MASTICA COMO DICE MAMÁ

Una de las cosas más simples que puede hacer es aumentar el número de bocados que tomas, dice Helen McCarthy, psicóloga clínica de la Sociedad Psicológica Británica.

“Si mastica cada bocado un poco más, esa ralentizará tu forma de comer”, agrega.

El tipo de comida que come también puede marcar la diferencia, señalando que es mucho más fácil comer alimentos ultraprocesados o rápidos más rápido, porque generalmente tienen una textura

más suave.

“Es difícil comer verduras y proteínas al mismo ritmo que algo que está altamente procesado y requiere menos masticación”, dijo McCarthy.

Algunos de sus pacientes también informaron un efecto secundario no intencional una vez que comenzaron a comer más despacio, haciendo referencia a una mujer que a menudo comía una bolsa de papas fritas todas las noches. Cuando McCarthy le dijo que desacelerara y comiera cada papa frita individualmente, su paciente reconoció que “era como tener un bocado de productos químicos pegajosos”.

“Dejaron de gustarle las papas fritas”, asegura McCarthy.