

Comer con distracciones: un hábito moderno con importantes riesgos para la salud

La **alimentación distraída**, conocida en la literatura científica como “distracted eating”, es un **fenómeno cada vez más común** en una sociedad que privilegia la **multitarea**. Comer mientras se trabaja o se revisa el **celular** dejó de ser una excepción para convertirse en una práctica habitual. Este comportamiento surge de una mayor flexibilidad en los horarios y lugares para almorzar o cenar, así como de la proliferación de distracciones a nuestro alcance. Debido a esto, un artículo de *The Washington Post* aborda la creciente tendencia.

Lotte van Dillen, profesora de psicología social en la Universidad de Leiden (Países Bajos) destacó que “hoy en día se puede hacer todo en cualquier lugar y momento, pero esto no es necesariamente positivo”. Los **estudios** liderados por la especialista demostraron que **entre el 70% y el 75% de las personas están distraídas** mientras comen, una práctica preocupante con implicaciones directas en la salud.

El “distracted eating” representa una **disociación entre el acto de comer y la plena conciencia** de lo que se ingiere. Esta desconexión es atribuida a la mezcla de actividades que antes estaban limitadas a contextos específicos, como la oficina o el hogar, y que ahora se solapan con la hora de la **comida**. La psicóloga van Dillen resalta que esta práctica desvirtúa el momento de comer al integrarlo con actividades ajenas, como el uso de dispositivos electrónicos o el consumo de contenido digital.

Esta dinámica altera los hábitos alimenticios, además de influir en el disfrute y la conexión emocional con la comida. Comer se convierte en una **acción mecánica y utilitaria**, perdiendo su significado sociocultural. Este fenómeno -según los especialistas- no solo afecta dicha experiencia, sino también las señales internas del cuerpo que regulan la saciedad y el placer asociado a los **alimentos**.



Las pantallas interfieren con la conexión emocional y el disfrute de la experiencia alimenticia (Freepik)

Consecuencias de comer con distracciones

Uno de los efectos más documentados del “distracted eating” es el aumento en la **cantidad de alimentos consumidos**. Diversas [investigaciones](#) revelaron que las distracciones al comer contribuyen a una menor percepción de saciedad, lo que lleva a las personas a ingerir más alimentos de lo necesario y a volver a comer en menos tiempo. Este patrón de comportamiento está estrechamente asociado con el **aumento de peso**, convirtiendo a la alimentación distraída en un factor de riesgo para la [obesidad](#).

Además del impacto en el volumen de alimentos ingeridos, las distracciones también afectan la **calidad de la experiencia alimenticia**. Las señales de saciedad enviadas por hormonas como la leptina y el GLP-1, que requieren alrededor de 20 minutos para ser percibidas por el cerebro, se ven interferidas por el consumo distraído. Según los [experimentos](#) liderados por van Dillen, cuando las personas están enfocadas en **tareas cognitivas exigentes**, su percepción del sabor se ve alterada, reduciendo la actividad en regiones cerebrales clave como la ínsula y la corteza prefrontal, responsables de procesar el gusto y la recompensa.

El “distracted eating» también **afecta la percepción de los sentidos** con otros sabores y olores. La desconexión sensorial, además de reducir el placer asociado con la comida, incrementa la posibilidad de buscar compensaciones emocionales y calóricas

en posteriores comidas, perpetuando un ciclo de insatisfacción y consumo excesivo.



Incorporar momentos de reflexión durante las comidas puede mejorar los hábitos, según especialistas (Imagen ilustrativa, no real, realizada por IA)

Estrategias para combatir el “distracted eating”

Adoptar medidas para contrarrestar los efectos del “distracted eating” es esencial en la búsqueda de [hábitos alimenticios](#) más saludables. Los expertos coinciden en que establecer un **orden más consciente** durante las comidas puede marcar una diferencia significativa. Estas estrategias buscan reducir el consumo excesivo, y devolverle a la comida su papel como experiencia sensorial y placentera.

Asimismo, implementar la práctica conocida como “mindful eating», implica **prestar atención activa** a las sensaciones físicas y emocionales asociadas con la alimentación. **Katy Tapper**, profesora de psicología en la City University of London, destaca que el objetivo no es eliminar por completo las distracciones, ya que “pedir a las personas que coman solas y sin estímulos puede tener consecuencias negativas”. Sin embargo, **incorporar momentos de reflexión** sobre lo que se come, su sabor y textura, contribuye a una experiencia más satisfactoria.

Minimizar las interrupciones durante las comidas es un primer paso clave. **Guardar o apagar [dispositivos electrónicos](#)** como teléfonos evita que la atención se desvíe hacia pantallas y

notificaciones. Según la profesora van Dillen, socializar durante las comidas podría no influir en un mayor índice de masa corporal (IMC). Esto se debe a que conversar tiende a **ralentizar el ritmo de alimentación**, permitiendo que las señales de saciedad lleguen al cerebro de forma más efectiva.

Con información de Infobae