

Comer muy rápido puede provocar distensión abdominal y gases

Comer en menos de 20 minutos, no masticar bien y no hacer pausas durante la comida «puede dar lugar a problemas de distensión abdominal y malestar por gases», explica la profesora colaboradora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Cristina Bedmar.

Según la experta, este hábito, típico de personas con una vida muy estresante, a largo plazo se puede relacionar con enfermedades asociadas al aumento de peso. Esto se debe a que al comer a gran velocidad «no damos tiempo a que las señales de saciedad, que nos informan de que la ingesta es suficiente, lleguen a tiempo» y como consecuencia, «ingerimos más alimentos de los que realmente necesitamos, aumentando así el riesgo de incrementar el peso», explica.

Por otro lado, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en España, los atragantamientos accidentales en el 2022 causaron 3.546 muertes, de las que el 11 por ciento fueron por la problemas en la ingesta de comida. Así que Bedmar recuerda que ingerir alimentos apresuradamente y sin prestar atención puede provocar accidentes de este tipo.

Además, añade que «la digestión de los alimentos se inicia ya en la boca con la secreción de las primeras enzimas digestivas, y masticar bien y lentamente los alimentos nos permitirá facilitar los siguientes pasos de la digestión, que tendrán lugar en el estómago».

Por todo esto, la experta recomienda practicar ‘mindful eating’ que se trata de una técnica que promueve comer de manera consciente y pausada, lo que ayuda a la persona a identificar los niveles de hambre reales que tienen ante una comida y a limitar la cantidad de alimentos que se pone en la mesa para ayudar al cerebro a gestionar mejor la sensación de saciedad.

«El ‘mindful eating’ ayuda a tomar conciencia del acto alimentario, a comer sin distracciones, sin prisa y centrados en lo que estamos haciendo para ayudar a establecer unos hábitos alimentarios más saludables y a tener mayor conciencia sensorial de los alimentos», explica la profesora de la UOC.

Por último, Cristina Bedmar ofrece una serie de recomendaciones

para aprender a comer tranquilamente. Entre estos consejos, destaca comer alimentos que requieran el uso de cubiertos, acompañar las comidas con productos crudos o integrales, evitar las distracciones como las pantallas, comer acompañado, separar en tiempo y espacio la comida del trabajo, y buscar tiempo para planificar las comidas.

Con información de Infosalus