

## Comer rápido nos hace obesos

autor Administrator  
lunes, 22 de diciembre de 2008

Comer rápido y terminar saciado en cada comida hace que una persona tenga más probabilidad de sobrepeso e, incluso, de obesidad. En una sociedad en la que los hábitos alimentarios están cambiando, los expertos están de acuerdo en que es necesario fomentar la educación nutricional, sobre todo en los más pequeños, para detener la epidemia de la obesidad. La forma insana que tenemos de comer es un hábito adquirido en la infancia que podría cambiarse, aunque no sea fácil.

Los expertos ya sospechaban que comer con voracidad no era un hábito saludable. "Come despacio y mastica cada bocado 20 veces", promulga el dicho popular. Ahora, una investigación realizada en Japón demuestra que esto es cierto. Para el estudio se ha contado con una muestra de 3.287 individuos de entre 30 y 69 años de edad, a los que se interrogó sobre sus hábitos alimentarios haciendo hincapié en la velocidad a la que solían comer (se debía elegir entre muy lento, lento, medio, rápido y muy rápido). También se preguntó si, de forma habitual, comían hasta saciarse y se determinó el peso ajustado por la altura (índice de masa corporal, IMC).

Cerca del 50% de los participantes reconoció comer hasta sentirse lleno, y un 45,6% de los hombres y el 36% de las mujeres afirmaron que comían de forma muy rápida. Los resultados mostraron que tanto los que comían con rapidez como los que lo hacían hasta hartarse multiplicaban por dos la probabilidad de ser obesos, pero que cuando se daban ambas cosas a la vez, el riesgo todavía se incrementaba más. Los individuos que comían rápido y hasta sentirse llenos ingerían un mayor número de calorías, tenían un mayor peso y tres veces más probabilidades de tener sobrepeso en comparación con los que comían pausadamente y sin saciarse.

Estudios previos ya habían demostrado que tomar los alimentos a mucha velocidad y saciarse en cada comida provocaba sobrepeso. Sin embargo, esta investigación ha dado otro paso adelante al comprobar que cuando están presentes a la vez ambos hábitos, el riesgo de sobrepeso se multiplica.

Seguir leyendo