

5 Razones sorprendentes por las que comer demasiado rápido es una mala idea.

Publicado originalmente en inglés por Stephanie Woods / 21 de julio de 2022
Traducido y adaptado por MSL para AMORCC

Comer demasiado rápido (NaturalHealth365) Comer rápido es algo muy personal. Algunas personas se tragan la comida, mientras que otras se demoran y saborean cada bocado. Si bien puede no parecer que la velocidad de comer sea un tema importante, la verdad es que varios estudios están viendo algunas correlaciones sorprendentes.



Si comes rápido, es posible que desees reducir la velocidad. Investigadores japoneses han encontrado un vínculo entre comer rápido y varias afecciones médicas graves. La velocidad al comer se ha relacionado con el síndrome metabólico, que puede afectar significativamente tu salud de varias maneras.

Los investigadores relacionan la velocidad de comer con el síndrome metabólico.

El estudio demostró que comer rápido puede ser perjudicial. Los investigadores encontraron una relación entre la tasa de alimentación y el síndrome metabólico, un término para cinco factores de riesgo que pueden conducir a varias afecciones cardiometabólicas:



Hipertensión

La presión arterial alta, o hipertensión, es la fuerza anormalmente alta de la sangre contra las paredes arteriales. Según la Asociación Americana del Corazón, la presión arterial normal es inferior a 120/80. La presión arterial alta prolongada puede causar una tensión severa en el corazón y otros órganos.

Triglicéridos altos

Estas son grasas en la sangre, y los niveles altos pueden provocar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, hígado graso y problemas con el páncreas. Los triglicéridos normales son inferiores a 150 mg/dl.

Alto nivel de azúcar en la sangre

También llamada hiperglucemia, esta afección ocurre cuando la glucosa en la sangre es demasiado alta porque el cuerpo no tiene suficiente insulina para procesarla o cuando el cuerpo no puede procesar la insulina de manera adecuada.

Colesterol "bueno" bajo

Una categorización un tanto defectuosa sugiere que nuestras moléculas de colesterol se pueden dividir en dos grupos distintos, bueno y malo. Siguiendo con esta teoría, el colesterol HDL es el colesterol "bueno" porque ayuda a mantener el colesterol "malo" (LDL) bajo control. Cuando el colesterol se eleva demasiado, puede causar problemas cardíacos. Pero, para que conste, el colesterol es un tema mucho más detallado ... si deseas obtener más información sobre este tema, házselo saber en la sección con tus comentarios a través de esta página. En términos generales, el colesterol no es tan "malo" como la medicina occidental con frecuencia te haría creer. De hecho, necesitamos esta sustancia para una función cerebral saludable, especialmente a medida que envejecemos.

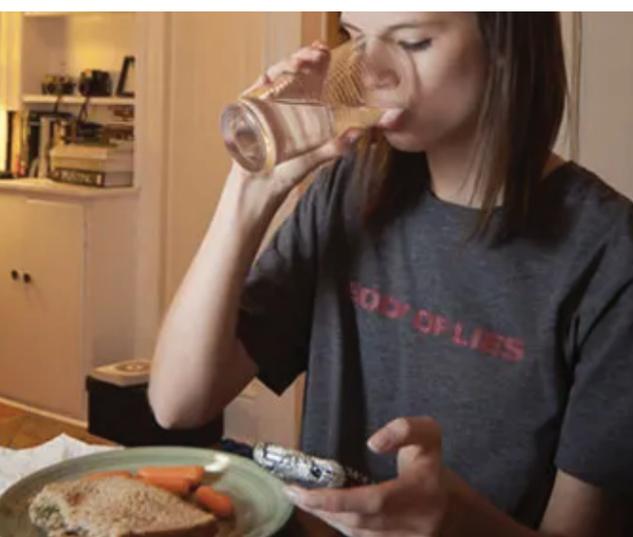
Circunferencia de cintura grande

Una cintura grande es un fuerte indicador de exceso de grasa abdominal y se ha relacionado con enfermedades cardíacas, diabetes y otras afecciones relacionadas con la obesidad.



Aprende a comer más despacio con estas sencillas estrategias:

Si estás acostumbrado a comer rápido, puede ser difícil romper ese hábito. Sin embargo, puede y debe hacerse para minimizar los factores de riesgo asociados con la alimentación rápida. Cuando comes:



- Apaga tus dispositivos
- Mastica más tu comida
- Bebe agua limpia entre comidas
- Sólo come cuando tengas hambre
- Baja el tenedor entre bocados
- Concéntrate en lo que comes, saboreas, hueles y texturizas, y paladea cada bocado.

Disminuir la velocidad de tu alimentación puede ayudarte a disfrutar más de tus alimentos y reducir el riesgo de problemas de salud. Los beneficios de comer más despacio incluyen una mejor digestión, un sistema nervioso más tranquilo y una mejor función inmunológica. Entonces ¿por qué no hacer un esfuerzo consciente para reducir el ritmo al que comes?

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.