



# Más evidencias de que comer despacio ayuda a evitar el sobrepeso

Las personas que comen más despacio le dan tiempo al cerebro para que procese las señales de saciedad antes de haber comido demasiado

**Publicado: Miércoles 14 diciembre 2011 | 12:44:36 pm.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

Una sensación muy fuerte de hambre que nos haga comer con gran rapidez puede llevarnos a ingerir comida en exceso, ya que para cuando la sensación de hambre se ha disipado hemos consumido más alimento de lo necesario, de modo que entonces pasamos a sentirnos muy llenos. Si esta situación se repite a menudo, es más fácil llegar al sobrepeso.

Unas investigadoras de la Universidad de Rhode Island, Estados Unidos, han hecho averiguaciones adicionales sobre el papel que desempeña la velocidad al comer en relación con la cantidad de comida que se consume.

En una serie de experimentos, Kathleen Melanson, Emily Ponte y Amanda Petty verificaron primeramente que quienes comían deprisa consumían cerca de 88 gramos de alimento por minuto, quienes lo hacían a una velocidad media consumían 71 gramos por minuto, y quienes comían despacio consumían 57 gramos por minuto.

Luego constataron la existencia de fuertes diferencias de género en el ritmo al comer. En el almuerzo, los hombres consumían cerca de un 50 por ciento más de calorías por minuto que las mujeres.

Los hombres que comían más despacio lo hacían a la misma velocidad que las mujeres más rápidas.

En cuanto a algunas características asociadas con la velocidad al comer, el equipo de investigación detectó una estrecha relación entre la velocidad de alimentación y el índice de masa corporal (IMC): Por lo general, aquellos individuos con un IMC alto solían comer considerablemente más rápido que aquellos con un IMC bajo.

Una posible explicación podría ser que el comer rápido puede estar relacionado con mayores necesidades de energía, pues los hombres y las personas de mayor peso tienen mayores necesidades energéticas.

Hay que tener en cuenta, tal como señala Melanson, que no se trata sólo de la velocidad al comer, sino también de cómo se hace, como por ejemplo masticando mucho o poco.

Melanson piensa estudiar técnicas para comer despacio, y ver cómo su uso puede afectar al apetito y a la pérdida de peso. También proyecta reclutar a personas con un IMC alto y que coman rápido, enseñarles a comer despacio, y comprobar qué influencia tiene en el control del peso este cambio en la velocidad al comer.

Aunque la relación entre la velocidad al comer y la obesidad todavía se está estudiando, la investigación del equipo de Melanson parece demostrar que comer despacio tiene como resultado que la persona consuma una cantidad significativamente menor de calorías. El cuerpo necesita tiempo para procesar las señales de saciedad; por eso las personas que comen más despacio le dan tiempo al cerebro para que procese las señales de saciedad antes de haber comido demasiado.

Esta nueva investigación es un paso más en una línea de estudio que se inició en 2007 con un trabajo pionero realizado por Melanson, en el que se confirmó por vez primera de manera científica la creencia popular de que comer despacio reduce la ingesta de comida.

**Disponible en:**

[http://noticiasdelaciencia.com/not/2969/mas\\_evidencias\\_de\\_que\\_comer\\_despacio\\_ayuda\\_a\\_evitar\\_el\\_sobrepeso/](http://noticiasdelaciencia.com/not/2969/mas_evidencias_de_que_comer_despacio_ayuda_a_evitar_el_sobrepeso/)

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2011-12-14/mas-evidencias-de-que-comer-despacio-ayuda-a-evitar-el-sobrepeso>