

Comer despacio para controlar el peso

Actualizado martes 08/07/2008 11:43 CRISTINA G. LUCIO. elmundo.es

MADRID.- A la hora del almuerzo, relájese y disfrute. Eso puede ayudarle a mantener la báscula a raya. Según los datos de un estudio estadounidense, comer despacio - haciendo pausas entre cada bocado y masticando correctamente- ayuda a sentirse más saciado y a no consumir más calorías de la cuenta.

Los autores de este trabajo, cuyos resultados se publican en el último número de la revista ['Journal of the American Dietetic Association'](#) realizaron un seguimiento a un grupo de 30 mujeres universitarias.

Además de tener en cuenta su peso, talla, historial médico y hábitos alimenticios, los investigadores las sometieron a un experimento para comprobar si la velocidad a la ingerían los alimentos **tenía alguna consecuencia sobre su organismo.**

De este modo, en uno de los test instaron a las participantes a tomar un determinado almuerzo de forma rápida, sin pausas y usando una cuchara grande. Tiempo después, les pidieron que lo hicieran de forma lenta, tomando trozos pequeños, masticando bien y depositando los cubiertos en la mesa después de cada bocado. Además, les proporcionaron cucharas pequeñas.

En ambos casos, las mujeres analizadas podían comer y beber (sólo agua) la cantidad que deseasen.

Tras ambas comidas, se midieron los niveles de saciedad, hambre y sed que presentaban las participantes.

Más despacio, más saciedad

Los resultados de su investigación mostraron que, aunque el 'almuerzo lento' fue 21 minutos más largo que el 'rápido', las participantes tomaron en ese caso **una cantidad de comida considerablemente menor.**

Y, pese a que comieron menos, las mujeres analizadas manifestaron sentirse más saciadas después de haber almorzado despacio.

Además, los investigadores también notaron que, cuando comían lentamente, las participantes tomaban mucha más agua.

"Nuestro estudio muestra que una técnica que combina comer pequeños trozos, hacer pausas entre cada bocado y masticar a fondo los alimentos puede reducir la cantidad de comida ingerida y aumentar la sensación de saciedad, **disminuyendo la cantidad de energía consumida**", señalan los autores, miembros de la Universidad de Rhode Island (EEUU), en su trabajo.

Aunque no han podido establecer las causas de esta relación, barajan varias posibilidades.

Por un lado sugieren que alargar la duración de las comidas podría permitir que se desarrollen varias señales fisiológicas de saciedad que se muestran antes de que se haya consumido demasiadas calorías.

También es posible que la clave esté en que comer despacio deja tiempo para tomar más agua, lo que aumenta la sensación de 'estómago lleno' o en que el hecho de saborear cada bocado permite sentirse satisfecho antes.

"Son necesarios nuevos trabajos para conocer qué está detrás de esta investigación y si estos resultados pueden generalizarse a otras poblaciones", reconocen los autores, quienes prometen más investigaciones al respecto.

Con todo, en sus conclusiones, remarcan que, dados los resultados de su estudio, comer despacio, con trozos pequeños y posando el cubierto en la mesa tras cada bocado podría ser **"una técnica recomendable para reducir el consumo de energía y, por tanto, controlar el peso"**