

Si comes deprisa, comes más

- Un estudio confirma la norma que los médicos dan a sus pacientes obesos

10/11/2009 elmundo.es

LAURA TARDÓN

MADRID.- Como dice el refranero: 'El comer y el dormir no quieren prisa'. Ahora, un nuevo estudio, publicado en ['Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism'](#), demuestra que este viejo dicho no anda muy desencaminado. Sus autores confirman que ingerir la comida con rapidez induce a comer en exceso.

Esto ocurre porque, al parecer, cuando se come apresuradamente **disminuye la liberación de un determinado tipo de hormonas** intestinales (GLP1 y PYY), responsables de la saciedad, por lo que la sensación de apetito continúa.

Ya se conocía, por estudios previos, el papel tanto del péptido símil glucagón 1 (GLP1) como del péptido YY (PYY). Según los expertos, después de ingerir alimentos se reducen las concentraciones de estas hormonas intestinales encargadas de enviar señales al cerebro para dejar de comer".

Lo que no se había hecho hasta el momento era investigar los niveles de estos péptidos teniendo en cuenta **un nuevo elemento**: la velocidad de ingestión.

Por primera vez, Alexander Kokkinos, del Hospital General de Laiko (Atenas, Grecia) y su equipo analizan esta asociación. Para ello, seleccionaron a 17 individuos que debían realizar una misma prueba: consumir un helado de 300 mililitros (59% kcal., 33% carbohidratos, 8% proteínas) a distintas velocidades.

Por su parte, los investigadores tomaron muestras de sangre para anotar y valorar **las medidas de glucosa, insulina**, el nivel de lípidos en el plasma y las hormonas intestinales. Lo hicieron antes, durante y después de la comida.

"Descubrimos que cuando se ingería el helado en 30 minutos en vez de en cinco las concentraciones de ambos péptidos intestinales (GLP1 y PYY) era mayor y la sensación de saciedad se presentaba antes", concluyen los investigadores.

"Comer despacio es **uno de los consejos que facilitamos a los pacientes** con obesidad. De forma empírica, ya se sabía que de esta forma uno siente menos apetito", explica Francisco Jesús Arrieta Blanco, especialista en Nutrición del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. "Este trabajo viene a confirmar nuestras sospechas, aunque serán necesarios más estudios al respecto", añade el experto.