

¿Engordamos más comiendo rápido?

http://www.muymuyinteresante.es/iengordamos-mas-comiendo-rapido?utm_source=twitter&utm_medium=socialoomph&utm_campaign=muy-interesante-twitter&utm_content=twitter+user+view

Científicos de la Universidad de Atenas (Grecia) demostraron en un estudio reciente que **comer rápido**, en comparación con hacerlo lentamente, **reduce la segregación de unas hormonas en el intestino que provocan la sensación de estar “lleno”**. La reducción de dichas hormonas nos llevaría a comer en exceso y, por lo tanto, a engordar.

En el experimento llevado a cabo por Alexander Kokkinos y sus colegas del Hospital General de Laiko, una serie de individuos tomaron cantidades idénticas (300 mililitros) de un mismo helado a diferentes velocidades. Los científicos tomaron después muestras de sangre de todos los participantes en la prueba, descubriendo que quienes habían comido más despacio presentaban concentraciones más altas de reductores intestinales del apetito. En concreto, **cuando se ingería el helado en treinta minutos en vez de en cinco, las concentraciones de los péptidos intestinales GLP1 y PYY era mayor**, razón por la cual **la sensación de saciedad se presentaba antes**.

Según los investigadores, estos resultados ayudan a explicar cómo el estilo de vida actual, con su ritmo acelerado, podría estar influyendo en el exceso de comida que consumimos.