

Come lento para adelgazar



Habrá que comenzar a revisar aquella costumbre de apurar a los menores en la mesa.

Disminuir la velocidad a la que comemos, dejar de picar después de la cena y no tomar nada dos horas antes de irse a dormir, pueden ayudar a perder peso, sugiere un estudio publicado en BMJ Open.

Los investigadores descubrieron que los cambios en estos hábitos alimenticios presentaban un fuerte vínculo con una menor obesidad y peso (IMC) y una menor circunferencia de la cintura.

Los autores basaron sus hallazgos en los datos del seguro de salud de casi 60.000 personas con diabetes en Japón que se presentaron a centros de salud entre 2008 y 2013. La información incluía las fechas de las consultas y los tratamientos, medidas de peso (IMC) y circunferencia de la cintura y los resultados de las pruebas de química sanguínea, orina y función hepática.

Durante los controles, los participantes fueron interrogados sobre su estilo de vida, incluidos sus hábitos alimenticios y

de sueño, así como el consumo de alcohol y tabaco.

Se les preguntó específicamente sobre su velocidad de alimentación, que se clasificó como rápida, normal o lenta. Y se les preguntó si tenían alguna de las siguientes costumbres tres o más veces a la semana: cenar 2 horas antes de irse a dormir; comer algo después de la cena y saltarse el desayuno.

Al comienzo del estudio, 22.070 personas formaban parte del grupo de aquellos que comían rápidamente; 33.455 lo hacían a una velocidad normal y 4.192 estaban en el grupo de los más lentos. Los resultados mostraron que, aquellos que comen lentamente, tienden a ser más saludables y tener un estilo de vida más sano que los que comen rápido o normal.

Después de tener en cuenta los factores potencialmente influyentes, los resultados mostraron que, en comparación con aquellos que tendían a engullir sus alimentos, los que comían a una velocidad normal tenían un 29% menos de probabilidades de ser obesos, un porcentaje que aumentaba al 42% para los que comían lentamente.

“Los cambios en los hábitos alimenticios – concluye el estudio – pueden afectar la obesidad, el IMC y la circunferencia de la cintura. Las intervenciones destinadas a reducir la velocidad de la alimentación pueden ser eficaces para prevenir la obesidad y reducir los riesgos de salud asociados”.

Fuente: quo.