



Advierten sobre un hábito cada vez más frecuente que provoca inflamación y acidez estomacal

» La digestión empieza por la boca al masticar, pero se le presta poca atención cuando se come frente al celular y otras pantallas, según remarcaron expertos. Cuáles son los riesgos para la salud digestiva.

En una época dominada por pantallas y redes sociales, prestar poca atención a los alimentos que consumimos es un hábito cada vez más frecuente. Especialistas del Hospital de Clínicas José de San Martín de la Universidad de Buenos Aires (Uba) advirtieron a Infobae sobre los riesgos ocultos de distraerse al comer: "no registrar" los ingredientes y masticar de manera inadecuada.

Los expertos coinciden en que no despegarse del teléfono móvil al momento de almorzar o cenar, tiene un impacto negativo en la salud, y esto se debe a que los estímulos de los dispositivos electrónicos alteran el mecanismo de saciedad y dificultan la digestión.

Advierten que comer en "piloto automático", ya sea por la mesa repleta de platos sabrosos de las Fiestas o por estar pendientes de las notificaciones del celular, puede derivar en problemas digestivos, inflamación, malestar estomacal y una ingesta excesiva de alimentos que, a largo plazo, puede llevar al aumento de peso.

Los riesgos de comer en "piloto automático"

"La digestión comienza en la boca", aseguró a Infobae la licenciada Natalia Presner, del servicio de Nutrición del Hospital de Clínicas. Es que este proceso inicial resulta clave: masticar correctamente los alimentos permite que se inicie la predigestión, lo que facilita el trabajo del estómago.

Si uno come mirando reels de TikTok o Instagram, es altamente probable que nos olvidemos de masticar la cantidad de veces necesarias, y esto genera, según Presner, un proceso incompleto de predigestión.

"Se obliga al estómago a trabajar más y a secretar una mayor cantidad de ácido clorhídrico, lo que puede provocar reflujo gastroesofágico, sensación de hinchazón y malestar. Este exceso de trabajo digestivo no solo genera problemas momentáneos, sino que podría derivar en condiciones crónicas como la acidez y el reflujo continuo".

"La forma en que se eligen los alimentos también influye: optar por comidas con alto contenido graso aumenta el esfuerzo que el cuerpo debe hacer para digerir", agregó Presner, y si a esto se le



El creciente uso de dispositivos electrónicos mientras se come puede afectar la digestión, los expertos recomiendan poner atención en cada bocado.



Controlar las porciones y consumir los alimentos conscientemente es clave para evitar problemas digestivos y ganancia de peso.

suma una distracción al comer, como mirar una pantalla, el impacto puede ser aún mayor".

Comer distraído y los mecanismos de saciedad

Un estudio publicado en 2020 en la revista *Frontiers in Psychology*, evaluó el uso de teléfonos inteligentes durante las comidas en la conducta alimentaria de los jóvenes, particularmente en dos aspectos clave: la distracción cognitiva y la facilitación social.

Según los hallazgos del equipo de investigadores italianos, la

distracción causada por los dispositivos móviles interfiere con las señales fisiológicas de hambre y saciedad, lo que lleva a una "alimentación sin sentido". Esto ocurre porque la atención se desvía de la comida hacia el contenido del dispositivo, lo que dificulta el control consciente sobre la cantidad de alimentos ingeridos y aumenta el consumo calórico en aproximadamente un 15%.

Esto significa que comer en "piloto automático" no solo afecta la digestión, sino que también puede incidir en el peso corporal.

La doctora Vanesa Anger, médica del servicio de Nutrición del Hospital de Clínicas, explicó a Infobae que, al no estar atentos a los alimentos que llevamos a la boca, "es más probable que no percibamos el sabor o la cantidad de lo que comemos. De esta forma, los mecanismos naturales del cuerpo destinados a hacernos frenar la ingesta pueden pasarse por alto".

Los mecanismos de saciedad tienen componentes hormonales y mecánicos, que pueden tardar entre 25 y 40 minutos en

5 consejos para mejorar la digestión y evitar excesos

Para evitar estos problemas, los especialistas sugieren implementar estrategias que permitan llegar de forma más consciente. Algunas recomendaciones incluyen:

1 Ajustar el tamaño de las porciones. Servir cantidades apropiadas para cada persona según su estilo de vida, actividad física y textura, tomando en cuenta las recomendaciones de especialistas en nutrición.

2 Servir un único plato. Esperar al menos 20 minutos antes de considerar una segunda porción, así se le da tiempo al organismo para que registre la sensación de saciedad.

3 Comer a un ritmo pausado. Masticar lentamente y disfrutar de cada bocado, esto permite que el proceso digestivo se inicie correctamente desde la boca.

4 Apagar las pantallas durante las comidas. Alejarse de distracciones como la televisión o el celular para concentrarse en los sabores, texturas y cantidad de lo que se consume.

5 Priorizar la calidad de los alimentos. Escoger platos con nutrientes que se ajusten a las necesidades específicas, considerando la edad, el estado de salud y la actividad diaria de cada persona.



informar al cerebro que el cuerpo ya ha ingerido suficiente comida. Si durante ese tiempo estamos distraídos, "podríamos no darnos cuenta de que ya no tenemos hambre o estamos con plenitud, y continuar comiendo mucho más de lo necesario", añade Anger.

Además, comer mientras está frente a una pantalla disminuye la percepción de la "saciedad orofacial", un proceso que incluye estímulos como el sonido y la textura de los alimentos. Al respecto, la especialista señala: "La sensación del crujido, el ruido que hacen los alimentos al ser masticados, juega un papel clave en cómo nuestro cerebro registra la ingesta de comida. Si comemos distraídos, perdemos estos estímulos, lo que nos lleva a comer más sin darnos cuenta".

Comer con atención y masticar correctamente los alimentos puede marcar una gran diferencia en la salud digestiva y el control del peso. La combinación de porciones adecuadas, una ingesta consciente y evitar distracciones son pasos fundamentales para prevenir el malestar estomacal y otros problemas asociados.

La licenciada Presner describió los efectos de una digestión deficiente: "Cuando no masticamos lo suficiente, saltamos una parte vital del proceso digestivo. Los alimentos llegan al estómago en trozos más grandes, lo que incrementa el esfuerzo que este debe hacer para digerirlos y aumenta el riesgo de reflujo y acidez".

Contrario a lo que podría pensarse, los alimentos de textura blanda no siempre facilitan la digestión. "La manteca, aunque suave al masticar, es difícil de digerir debido a su alto contenido de grasa", explica Presner. Diferenciar entre consistencia física y facilidad digestiva es clave para evitar molestias estomacales.



La distracción que generan las pantallas altera los estímulos de saciedad.



Uno de los efectos más notables de mirar el teléfono mientras se come es aumentar la ingesta sin percibirlo.

En cuanto a los líquidos, tomar agua antes de comer puede generar una sensación temporal de plenitud, pero, según los especialistas, no es una estrategia efectiva a largo plazo, ya que "el líquido se evacua rápidamente del estómago".

Por último, la doctora Anger destacó que el control de porciones es fundamental: "Al servir porciones más pequeñas o usar platos más chicos, es más fácil gestionar la cantidad de comida que se ingiere. Además, es importante ser consciente de la sensación de hambre y saciedad antes y después de cada comida para evitar comer en exceso".

Por MARIA E. CAZENOVE
INFOBAE



El uso de teléfonos inteligentes durante las comidas puede aumentar la cantidad de calorías ingeridas.



Al disfrutar de platos sin distracciones se perciben mejor los sabores.