



Fets que indiquen que menges massa ràpid

[inicentrareport] Si sempre tens l'abdomen inflat i sols tenir molts gasos, és hora de començar a **posar atenció a la manera com menges**.

La majoria de persones mengen de manera ràpida, sense ser-ne conscients. Com expliquen les expertes Esther Martínez i Sílvia Gómez, una **acumulació excessiva de gasos dins de l'organisme** pot ser conseqüència d'engolir el menjar. I això pot provocar "**des d'una lleu incomoditat i sensació de pesadesa i inflor fins a dolor i distensió abdominal**".

A més, això produeix un sobre esforç digestiu, ja que si no es mastega bé el menjar, aquest pot arribar en trossos massa grans a l'estómac. En aquest cas, "**és necessària una major producció de fluids gàstrics per poder digerir-los de manera adequada**", la qual cosa suposa un major esforç metabòlic pel teu cos. A més, si el menjar arriba a l'intestí poc digerit pot comportar una mala absorció de nutrients.

I, finalment, menjar ràpid incrementa el risc d'obesitat. El motiu és que **el teu organisme té dues hormones anomenades leptina i grelina que t'informen de quan estàs saciat/da**. El problema és que triguen 20 minuts a aparèixer i, si menges ràpid, pots acabar menjant més del compte.

[facentrareport]