

MENJAR RÀPID AUGMENTARÀ ELS NIVELLS DE TRIGLICÈRIDS

16 març, 2021

Un estudi realitzat per investigadors espanyols, ha evidenciat que entre més ràpid s'ingereixen els aliments, i ha major risc de tenir hipertrigliceridèmia, biomarcador important de malalties cardiovasculars.

Un dels principals objectius d'aquesta investigació, és crear consciència en la població mundial perquè digereixin els aliments adequadament, sense recórrer a extremes velocitats que no permeten crear el bolo digestiu i causa complicacions cardíques.

L'estudi, realitzat per investigadors de la Unitat de Nutrició Humana de la Universitat Rovira i Virgili, juntament amb científics del Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBEROBN), va evidenciar un increment en els triglicèrids de les persones que mengen de forma ràpida.

Metodologia

La metodologia de l'informe, va consistir en l'anàlisi de 792 voluntaris. Posteriorment, els participants diligenciaren una enquesta en la qual s'indagaven els hàbits alimentaris i la percepció en què consumien els aliments, en especial el sopar i l'esmorzar. En aquest qüestionari també es va avaluar la

velocitat amb la qual menjaven durant els dinars principals (esmorzar i sopar).

Els individus van ser classificats en tres categories diferents, on es mesurava la indigestió, aquestes foren: lenta, mitja i ràpida. Les primeres troballes van evidenciar que les persones que dinaven en menys de 18 minuts, tenien un 59% més de risc de tenir triglicèrids alts en la sang.

Altres dels resultats van ser:

- Un 22.9% (181) es va classificar en la categoria d'ingestió lenta.
- Un 31,6% (251), en la categoria d'ingestió mitjana.
- Un 45,5% (360), en la categoria d'ingestió ràpida.

Què passa per dinar de pressa?

El grup d'investigació va evidenciar que menjar a major velocitat retarda la sensació de sacietat, per la qual cosa els individus continuen menjant malgrat d'haver cobert les seves necessitats energètiques i nutricionals.

Els resultats d'aquesta anàlisi, les ha permès als investigadors, arribar a la conclusió de què les estratègies d'intervenció dirigides a disminuir la velocitat a l'hora de menjar poden ser útils per combatre malalties cardiometabòliques.