

ELS BENEFICIS DE MENJAR A POC A POC

25 abril, 2025



Aquesta pràctica que tant recomanen els nutricionistes, ja té una evidència científica que ho corrobora. Així ho han pogut comprovar uns investigadors japonesos que han vist com mastegar bé cada bocat augmenta la crema de calories després de cada dinar.

La investigació s'ha realitzat al Japó (Universitat de Waseda) ha comprovat que menjar a poc a poc té molts beneficis, com que contribueix a una millor digestió, tenint un impacte positiu en la despesa calòrica de l'organisme.

Aquest estudi ha demostrat que mastega de forma perllongada augment d'energia mentre s'ingereix el menjar, ajudant-lo a controlar el pes corporal. Els investigadors japonesos van aconseguir identificar el mecanisme d'aquest procés.

Segons les seves troballes, el simple fet de mastegar més vegades cada aliment té un efecte directe sobre la despesa energètica, la qual cosa fa que les persones consumeixen menys quantitat de menjar en general.

Els investigadors de la Universitat de Waseda citats van descobrir que l'acte de mastegar a poc a poc contribueix significativament a la despesa energètica, gràcies a un procés anomenat termogènesis induïdes per la dieta (DIT, per les seves sigles en anglès).

La pràctica de menjar lent contribueix a la despesa energètica diària i pot reduir el risc d'obesitat i la síndrome metabòlica.

Aquest fenomen implica que, en augmentar l'esforç de mastegar, s'incrementa la generació de calor corporal després del menjar, la qual cosa ajuda a cremar calories addicionals.

En els seus estudis, els científics van observar que aquesta pràctica també millora la motilitat intestinal i afavoreix la circulació sanguínia a l'àrea abdominal i afavoreix la circulació sanguínia en l'àrea abdominal efectes claus per un metabolisme més eficient.

L'equip liderat pel professor Naoyuki Hayashi es proposa analitzar si aquests beneficis de mastegar perllongadament és de la mida del bolo alimentari o els estímuls generats durant l'acció de mastegar.

L'equip liderat pel professor Naoyuki Hayashi no va proposar analitzar si aquests beneficis sobre el mastegar perllongat es deuen a la mesura del bol d'aliments o als estímuls generats durant mastegar en si.

En observar un increment en la termogènesi i en la temperatura corporal després de mastegar els aliments, els investigadors van concloure que el simple fet de mastegar més vegades contribueix al fet que el cos consumeixi més energia després de dinar. Aquesta troballa reforça la idea que menjar a poc a poc és una estratègia eficaç per millorar el metabolisme i, en conseqüència ajudar a mantenir el pes corporal.

L'estudi revela que mastegar perllongadament no només millora

la digestió, sinó que incrementa el flux de sang a l'abdomen.

¿Quins són els beneficis de menjar a poc a poc?

Els investigadors japonesos ressalten que la pràctica de mastegar bé cada aliment, a més d'afavorir la digestió, ofereix beneficis addicionals en termes de salut metabòlica. Segons l'estudi, aquest hàbit podria exercir un rol important en la prevenció de problemes com l'obesitat i la síndrome metabòlica, gràcies a la quantitat més gran d'energia que el cos empra després de cada dinar al mastegar amb calma i assaborir els aliments.

Principals efectes observes a aquesta investigació:

- **Increment a la termogènesi;** mastegar més vegades genera un augment a la temperatura corporal, conegut com a termogènesi, la qual cosa contribueix a la despesa calòrica.
- **Millora en l'oxidació de proteïnes:** quan més es mastega, major és l'oxidació de proteïnes, la qual cosa ajuda l'organisme a aprofitar millor els nutrients.
- **Augment del flux sanguini abdominal:** mastegar perllongadament incrementa el flux de sang a l'artèria celíaca esplàcnica, beneficiant la digestió en optimitzar el subministra de sang als òrgans digestius.
- **Major motilitat intestinal:** a causa de una millor circulació i activació del tracte digestiu, el trànsit intestinal es torna més eficient, la qual cosa ajuda a una digestió saludable.