



Según un estudio, comer delante del ordenador hace que aumente el apetito

20-02-2014

Según un estudio realizado en Reino Unido, la memoria y la atención juegan un papel clave en la regulación del apetito y de la cantidad de comida que consumimos durante el día.

Un estudio de la Unidad de Nutrición y Comportamiento de la Escuela de Psicología Experimental de la Universidad de Bristol (Reino Unido) indica que comer delante de la pantalla del ordenador podría aumentar el apetito.

La conclusión se desprende de un experimento en el que se crearon dos grupos de personas; el primero comía sin distracciones, mientras que el segundo comía mientras se divertía con un 'solitario', el tradicional juego de cartas en el ordenador.

Los participantes del grupo que comieron frente a la pantalla aseguraron sentirse menos llenos tras el almuerzo, y treinta minutos más tarde tomaron el doble de *snacks* que sus compañeros. Además, en muchos casos olvidaron qué alimentos habían consumido durante la sesión.

Si a esto le añadimos que comer delante del ordenador fomenta un estilo de vida sedentario, es fácil desprender que las personas que no se mueven de su puesto de trabajo durante la hora de comer pueden sufrir un aumento de peso que, de otra manera, comiendo lo mismo, no sufrirían. Por otra parte, cuando se come distraidamente, se tiende a comer más rápido, sin masticar suficientemente la comida y, por supuesto, sin disfrutarla.

Los investigadores concluyeron que cuando las personas comen mientras están trabajando delante del ordenador o se están distrayendo con cualquier otro asunto, se nota un aumento de la cantidad de comida que ingieren a lo largo del día, algo que ya se había observado en otros estudios, en personas que comen mientras ven televisión.

"La memoria y la atención juegan un papel clave en la regulación del apetito y de la cantidad de comida que consumimos", concluye **Jeff Brunstrom**, coautor del trabajo publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*.

Según un estudio, comer delante del ordenador hace que aumente el apetito