

EL SNACKING

El snacking es el nuevo término para definir lo que conocemos desde hace tiempo como comer entre horas, picar algo, tomar un tentempié o comisquear. El uso del anglicismo es sinónimo de novedad y de innovación, o al menos eso es lo que quieren hacernos creer las grandes empresas dedicadas a la agroalimentación, que no dudan en invertir un gran porcentaje de sus beneficios en publicidad, con el fin de presentarnos el snacking como un hábito placentero y necesario, además de saludable.

El comer y el beber a menudo en pequeñas cantidades durante el día es una realidad para la gran mayoría de la población “moderna”. Para justificar este acto cotidiano, muchas personas afirman hacerlo para poder disponer de energía adicional necesaria para afrontar el ritmo acelerado y estresante de sus vidas, manteniéndose activas en todo momento. Otra de las excusas es el momento de placer que proporcionan unas gominolas gelatinosas o unas barritas cubiertas de chocolate y que son consideradas como una recompensa bien merecida o para mejorar el estado de ánimo (aunque su ingesta vaya acompañada de un posterior sentimiento de culpabilidad). Pero si ese supuesto placer es necesario todos los días, ¿sigue siendo placer o se ha convertido, más bien, en una adicción con la finalidad de colmar un vacío afectivo o de evacuar la mente? Una famosa multinacional afirma que cuando una persona elige un determinado snack está actuando de forma instintiva. ¿No serán la publicidad y el marketing los que orientan el instinto del consumidor?

El snacking es “parte de un estilo de vida moderno y saludable”. Moderno, tal vez, pero para nada saludable. Este tipo de alimentación contiene gran cantidad de aditivos como conservantes, colorantes y potenciadores de sabor, abundantes grasas saturadas, sodio y azúcares, por citar los más comunes. Las vitaminas, los minerales, los enzimas y las fibras, todo ello de origen natural, brillan por su ausencia. En ocasiones, se encuentran irregularidades en su composición e ingredientes con respecto al etiquetado y en otros varios casos no se cumplen con las normas higiénico-sanitarias. Estamos hablando de golosinas, bebidas gaseosas, refrescos, bollería en general, patatas fritas, hamburguesas, helados, palomitas de maíz, churros y un largo etcétera. Comer todos los días o frecuentemente este tipo de alimentos provoca trastornos de peso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, estreñimiento, caries, digestiones pesadas y lentas, alteración del gusto, aumento del apetito, cambios bioquímicos a nivel cerebral, es decir, un gran deterioro de la salud en general debido al desequilibrio nutricional generado.

Pero, ¿qué pasa con las personas que comen “de manera sana” y que, cuando necesitan “picar algo”, eligen un snack saludable como un yogur, una fruta de origen ecológico, unas galletas ricas en fibra, un puñado de almendras o una barra de muesli? Ello también supone un gran trastorno para el sistema digestivo. Veamos el porqué.

Durante el ayuno, es decir, cuando la digestión ha terminado, del estómago nace una onda peristáltica que se propaga a lo largo del intestino delgado hasta el ciego (primera porción del intestino grueso). Esta onda única tarda aproximadamente 90 minutos en recorrer el

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

estómago y el intestino, muriendo al llegar al ciego. Una nueva onda comienza entonces en el estómago. A este fenómeno se le conoce como Complejo Motor Migratorio Interdigestivo (CMMID) y su finalidad primordial consiste en limpiar el intestino e impedir que las bacterias se estanquen en él, gracias al pequeño flujo de líquido desplazado con la onda peristáltica, que puede alcanzar hasta 1,28 ml por minuto. Igualmente evita el reflujo biliar hacia el estómago.

Ahora bien, el CMMID es bruscamente interrumpido en el mismo instante en que empezamos a comer, ya sea una fruta, un vaso de leche o un donut, y ello durante todo el proceso de digestión. En el momento en que empezamos a comer, la prioridad para el sistema digestivo es hacer la digestión, dejando para más tarde la limpieza del intestino. Pero si cada dos o tres horas se está comiendo algo, independientemente de su calidad nutritiva, el CMMID permanece constantemente bloqueado, lo que da lugar a una acumulación de bacterias, macromoléculas y otros elementos indeseables en el intestino delgado y que atravesarán más tarde la mucosa intestinal para pasar al torrente sanguíneo (lo cual podría esclarecer, en parte, el origen de la mayoría de las alergias). Contrariamente a lo publicado en diferentes artículos que podemos encontrar en Internet o en revistas pseudo-médicas, no existe ningún alimento “adecuado” para picar entre horas.

El snacking solicita el tubo digestivo de manera exagerada, exige una hiperactividad de las células seguida de un inevitable desgaste y de una renovación hiper-acelerada de dichas células, aumentando así las mutaciones del ADN que pueden dar lugar a la formación de cáncer a nivel del intestino delgado y del colon. Otra de las consecuencias del comer entre horas es el envejecimiento prematuro del tejido nervioso debido a una glicación no enzimática (bases de Schiff), originada principalmente por la ingesta abusiva de glucosa. El naturópata francés Robert Masson afirma en uno de sus artículos que “la placa de aterosclerosis no tiene nada que ver con el colesterol y los lípidos ingeridos, sino con el colesterol y los lípidos fabricados a partir del excedente de calorías, siendo el snacking uno de los vectores principales, así como la sobre-alimentación global” (Energie santé nº 78). El hecho de solicitar permanentemente el sistema digestivo supone un desgaste de energía importante, ya que los diferentes sistemas orgánicos van a “prestar” su energía al tubo digestivo. Este fenómeno podría explicar el cansancio crónico, las infecciones recurrentes o la disminución de la atención y de la concentración.

El director adjunto de información al consumidor de la asociación europea Food Drink Europe, Dirk Jacobs, declara que “desde un punto de vista nutricional, el snacking como parte de una dieta saludable y equilibrada puede ofrecer beneficios para la salud al ayudar a los consumidores a mantener unos niveles constantes de azúcar en sangre a lo largo del día e impedir desequilibrios de nutrición”. ¿Quiere decir con esto, el señor Jacobs, que el snacking está exento de toda sospecha ante los casos de diabetes mellitus tipo 2 y de síndrome metabólico?

La mejor manera de evitar el comisqueo consiste en ingerir comidas equilibradas y a horas regulares (desayuno, comida o almuerzo y cena), con el fin de evitar la sensación de hambre más tarde. El dormir suficientemente y tener un sueño reparador armonizan el sistema hormonal, lo cual es interesante teniendo en cuenta que las hormonas del apetito

(ghrelina) y de la saciedad (leptina) son secretadas mientras dormimos. Evitar la comida rápida y los alimentos con un índice glucémico elevado (principalmente los productos elaborados con harina y/o azúcar refinadas), además de consumir alimentos ricos en fibra al inicio de la comida y de masticar bien, ayuda a que la sensación de saciedad se manifieste más rápidamente y se instale de manera duradera. El acomodarse delante del televisor o del ordenador durante horas incita al picoteo. Por qué no probar a hacer otras actividades enriquecedoras del espíritu como pasear, leer, pintar, meditar o jugar con los niños. Por último, ha de tenerse en cuenta el estado psico-emocional que se esconde detrás de la necesidad de comer constantemente: ¿aburrimiento, ansiedad, falta de cariño, culpabilidad, soledad, apatía, frustración, rabia, miedo...? En estos casos, la terapia floral podría ser de gran ayuda, por citar solo un ejemplo.

** Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

