



Cómo afecta la comida rápida a tu cuerpo

Nutrición, 02/09/2020



Pasar por el drive-thru o entrar en su restaurante de comida rápida favorito tiende a suceder con más

frecuencia de lo que algunos quisieran admitir.

En comparación con hace 40 años, la familia estadounidense promedio ahora gasta la mitad de su presupuesto de alimentos en comida de restaurante. En 1977, poco menos del 38 por ciento de los presupuestos alimentarios familiares se gastaba comiendo fuera del hogar.

Si bien una noche ocasional de comida rápida no está de más, el hábito de salir a comer puede afectar su salud. Siga leyendo para conocer los efectos de la comida rápida en su cuerpo.

Efecto sobre los sistemas digestivo y cardiovascular

La mayoría de la comida rápida, incluidas las bebidas y los acompañamientos, está cargada de carbohidratos con poca o ninguna fibra.

Cuando su sistema digestivo descompone estos alimentos, los carbohidratos se liberan como glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo. Como resultado, su nivel de azúcar en sangre aumenta.

Su páncreas responde al aumento de glucosa liberando insulina. La insulina transporta el azúcar por todo el cuerpo a las células que la necesitan para obtener energía. A medida que su cuerpo utiliza o almacena el azúcar, su nivel de azúcar en sangre vuelve a la normalidad.

Este proceso de azúcar en sangre está altamente regulado por su cuerpo y, mientras esté sano, sus órganos pueden manejar adecuadamente estos picos de azúcar.

Pero comer con frecuencia grandes cantidades de carbohidratos puede provocar picos repetidos de azúcar en la sangre.

Con el tiempo, estos picos de insulina pueden hacer que la respuesta normal de la insulina de su cuerpo disminuya. Esto aumenta su riesgo de resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y aumento de peso.

Azúcar y grasa

Muchas comidas rápidas contienen azúcar agregada. Eso no solo significa calorías adicionales, sino también poca nutrición. La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) sugiere comer solo de 100 a 150 calorías de azúcar agregada por día. Eso es alrededor de seis a nueve cucharaditas.

Muchas bebidas de comida rápida solas contienen más de 12 onzas. Una lata de refresco de 12 onzas contiene 8 cucharaditas de azúcar. Eso equivale a 140 calorías, 39 gramos de azúcar y nada más.

Las grasas trans son grasas fabricadas que se crean durante el procesamiento de alimentos. Se encuentra comúnmente en:

pasteles fritos pasteles masa para pizza galletas galletas Ninguna cantidad de grasas trans es buena o saludable. Comer alimentos que lo contienen puede aumentar su LDL (colesterol malo), disminuir su HDL (colesterol bueno) y aumentar su riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Los restaurantes también pueden agravar el problema del conteo de calorías. En un estudio, las personas que comían en restaurantes que consideraban "saludables" aún subestimaban la cantidad de calorías en su comida en un 20 por ciento.

Sodio

La combinación de grasa, azúcar y mucho sodio (sal) puede hacer que la comida rápida sea más sabrosa para algunas personas. Pero las dietas ricas en sodio pueden provocar retención de agua, por lo que es posible que se sienta hinchado, hinchado o hinchado después de comer comida rápida.

Una dieta rica en sodio también es peligrosa para las personas con problemas de presión arterial. El sodio puede elevar la presión arterial y ejercer presión sobre el corazón y el sistema cardiovascular.

Según un estudio, alrededor del 90 por ciento de los adultos subestiman la cantidad de sodio que contienen sus comidas rápidas.

El estudio encuestó a 993 adultos y encontró que sus conjeturas eran seis veces más bajas que el número real (1.292 miligramos). Esto significa que las estimaciones de sodio se desviaron en más de 1,000 mg.

Tenga en cuenta que la AHA recomienda que los adultos no coman más de 2,300 miligramos de sodio por día. Una comida rápida puede costar la mitad de su día.

Efecto sobre el sistema respiratorio

El exceso de calorías de las comidas rápidas puede provocar aumento de peso. Esto puede conducir a la obesidad.

La obesidad aumenta su riesgo de problemas respiratorios, como asma y dificultad para respirar.

Los kilos de más pueden ejercer presión sobre su corazón y pulmones y los síntomas pueden aparecer incluso con poco esfuerzo. Puede notar dificultad para respirar cuando camina, sube escaleras o hace ejercicio.

Para los niños, el riesgo de problemas respiratorios es especialmente claro. Un estudio encontró que los niños que comen

comida rápida al menos tres veces por semana tienen más probabilidades de desarrollar asma.

Efecto sobre el sistema nervioso central

La comida rápida puede satisfacer el hambre a corto plazo, pero los resultados a largo plazo son menos positivos.

Las personas que comen comida rápida y pasteles procesados ??tienen un 51 por ciento más de probabilidades de desarrollar depresión que las personas que no comen esos alimentos o comen muy pocos de ellos.

Efecto sobre el sistema reproductivo

Los ingredientes de la comida chatarra y la comida rápida pueden tener un impacto en su fertilidad.

Un estudio encontró que los alimentos procesados ??contienen ftalatos. Los ftalatos son sustancias químicas que pueden interrumpir la acción de las hormonas en su cuerpo. La exposición a altos niveles de estos productos químicos podría provocar problemas reproductivos, incluidos defectos de nacimiento.

Efecto sobre el sistema tegumentario (piel, cabello, uñas)

Los alimentos que consume pueden afectar la apariencia de su piel, pero es posible que no sean los alimentos que sospecha.

En el pasado, el chocolate y los alimentos grasos como la pizza eran los culpables de los brotes de acné, pero según la Clínica Mayo, son los carbohidratos. Los alimentos ricos en carbohidratos provocan picos de azúcar en la sangre, y estos saltos repentinos en los niveles de azúcar en sangre pueden desencadenar el acné. Descubra alimentos que ayudan a combatir el acné.

Los niños y adolescentes que comen comida rápida al menos tres veces a la semana también tienen más probabilidades de desarrollar eccema, según un estudio. El eccema es una afección de la piel que causa parches irritados de piel inflamada y con picazón.

Efecto sobre el sistema esquelético (huesos)

Los carbohidratos y el azúcar en la comida rápida y procesada pueden aumentar los ácidos en la boca. Estos ácidos pueden degradar el esmalte de los dientes. A medida que desaparece el esmalte de los dientes, las bacterias pueden afianzarse y pueden desarrollarse caries.

La obesidad también puede provocar complicaciones con la densidad ósea y la masa muscular. Las personas obesas tienen un mayor riesgo de sufrir caídas y fracturas de huesos. Es importante seguir haciendo ejercicio para desarrollar los músculos, que apoyan los huesos, y mantener una dieta saludable para minimizar la pérdida ósea.

Efectos de la comida rápida en la sociedad

Hoy en día, más de 2 de cada 3 adultos en los Estados Unidos se consideran con sobrepeso u obesidad. Más de un tercio de los niños de 6 a 19 años también se consideran obesos o con sobrepeso.

El crecimiento de la comida rápida en Estados Unidos parece coincidir con el crecimiento de la obesidad en Estados Unidos. La Obesity Action Coalition (OAC) informa que el número de restaurantes de comida rápida en Estados Unidos se ha duplicado desde 1970. El número de estadounidenses obesos también se ha más que duplicado.

A pesar de los esfuerzos por crear conciencia y hacer que los estadounidenses sean consumidores más inteligentes, un

estudio encontró que la cantidad de calorías, grasas y sodio en las comidas rápidas permanece prácticamente sin cambios.

A medida que los estadounidenses se vuelven más ocupados y comen fuera de casa con más frecuencia, podría tener efectos adversos para el individuo y el sistema de salud de Estados Unidos.

[Jorge Carlos Fernández Francés](#), empresario mexicano y fanático de la comida.