

*Consumare il pasto di fretta rallenta la digestione, generando un senso di gonfiore e di sonnolenza*



Già 1.000 anni fa la Scuola Medica Salernitana, la prima scuola di medicina in Europa, affermava: “*Prima digestio fit in ore*”, ovvero la prima digestione avviene in bocca. Da qui il consiglio di masticare il boccone almeno 20-30 secondi in modo da permettere agli enzimi salivari di iniziare il processo digestivo.

Consumare il pasto di fretta, in soli cinque-dieci minuti, rallenta la digestione, generando un senso di gonfiore e di sonnolenza. Questo accade anche perché, mangiando di corsa, non diamo il tempo all'intestino di inviare segnali di sazietà al cervello, ed in questo modo assumiamo più cibo rispetto a quello di cui abbiamo effettivamente bisogno. Prolungando questo comportamento nel tempo si tende ad aumentare di peso.

Per cui è buona norma dedicare al pasto almeno 20 minuti, masticando lentamente e prendendosi una piccola pausa tra un boccone e l'altro. Altro trucco efficace per non mangiare di corsa è quello di evitare di arrivare a pranzo e a cena affamati. In che modo? Evitando i lunghi digiuni e concedendosi degli spuntini che permettono di smorzare la fame. Ultimo consiglio è di sedersi a tavola per mangiare, non mangiare in piedi, o mentre si finisce un lavoro al pc, bisogna concentrarsi sul cibo e gustarlo, in modo da sentirsi appagati alla fine del pasto.