

Los Dietistas-Nutricionistas alertan de digestiones más pesadas o aerofagia, entre otros riesgos

Comer frente a una pantalla puede causar problemas nutricionales

- Comer ante una pantalla puede afectar a las señales de saciedad y hacer que se ingiera más cantidad de manera inconsciente¹.
- Los dispositivos digitales hacen que al comer nos centremos en el estímulo visual y no en el del gusto, que queda en un segundo plano.
- La prevalencia de sobrepeso en la población infantil es del 23,3% según el Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO 2019).

Madrid 25 de mayo de 2022- Los dispositivos digitales forman parte de nuestra vida. Nos hemos acostumbrado a vivir con ellos y cada vez es más habitual comer con el móvil junto al plato, viendo la televisión o revisando los correos electrónicos en el portátil. Sin embargo, y como alertan desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#), este hábito puede tener consecuencias en nuestra salud nutricional a distintos niveles.

Desde el CODINMA indican que uno de los efectos de comer ante las pantallas es que puede afectar a las señales de saciedad *“y hacer que comamos más cantidad de alimentos de manera inconsciente y sin prestar atención ni a lo que comemos ni a la cantidad que se ingiere”*.

Los dispositivos móviles también pueden hacer que comamos más rápido. Por ejemplo, hay personas a las que les puede causar ansiedad ver noticias en el momento de la comida, y eso puede tener consecuencias en su alimentación, como comer con ansiedad, más cantidad y más rápido, tal y como se desprende de un estudio realizado por la Unidad de Nutrición y Comportamiento de la Universidad de Bristol¹, que indicaba que al no prestar atención a la comida es muy posible que comamos más.

Esto se debe a que, si estamos distraídos mirando la televisión o cualquier otra aplicación, seguimos comiendo, aunque ya no tengamos hambre, lo que puede conllevar a un aumento de peso¹.

Pero, además, comer ante estos dispositivos puede causar problemas digestivos como la aerofagia (una ingesta excesiva de aire generada por comer rápido y no masticar bien, y que provoca hinchazón, eructos, gases o dolor) o digestiones más pesadas. Esto puede deberse a que *“el enfoque de atención se encuentra en el estímulo visual, y el del gusto queda, por tanto, en segundo plano”*, señalan desde el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Madrid.

Niños más sedentarios y con tendencia al sobrepeso

Está claro que comer frente a las pantallas tiene consecuencias en nuestra salud nutricional, pero ¿qué ocurre con los niños? Además de los problemas descritos anteriormente y del hecho de que

Los dispositivos digitales les pueden disuadir a la hora de participar en juegos activos y perder así la oportunidad de comunicarse cara a cara con amigos y con la familia, este hábito *“puede propiciar un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad infantil”*, según el CODINMA.

En este sentido, hay que tener presente los datos del Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO 2019), de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), que indican que la prevalencia de sobrepeso en la población infantil es del 23,3% y la prevalencia de obesidad del 17,3%, en los niños de 6 a 9 años. Precisamente dentro de la obesidad, un 4,2% de los escolares estudiados presentaban obesidad severa.

Por tanto, ¿cómo conseguir que nuestros hijos no utilicen las pantallas mientras comen? Los expertos del CODINMA lo tienen claro y aportan algunos consejos muy sencillos, entre otros:

- Comer con la televisión apagada.
- Mantener el ordenador, las tabletas y los móviles alejados de los niños.
- Predicar con el ejemplo e intentar que los padres no utilicen estos dispositivos.
- Evitar darles el móvil o tableta al acudir a un restaurante.

Y, sobre todo, convertir el acto de comer en un momento importante para compartir en familia y no olvidar que *“es en la etapa infantil donde se inculcan y adquieren gran parte de los estilos de vida que se seguirán en el futuro y unos padres educados nutricionalmente, crearán hábitos saludables en sus hijos e hijas”*.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus cerca de 900 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

Referencias

¹ [Rose E Oldham-Cooper](#), [Charlotte A. Hardman](#), [Charlotte E. Nicoll](#), [Pedro J Rogers](#), [Jeffrey M. Brunstrom](#). *The American Journal of Clinical Nutrition*, volumen 93, número 2, febrero de 2011, páginas 308–313, <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.004580>

Para más información

Bárbara Navarro

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37

<http://www.codinma.es/>