

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

LECTURA 1

Instrucciones

- Debéis leer la lectura que viene a continuación y contestar a las preguntas que hay al final de la misma.
- Las respuestas a las preguntas tenéis que enviarlas en un documento en la tarea que os he mandado por Google Classroom.

Los beneficios de mascar chicle

Mascar chicle es un hábito que muchos de nosotros tenemos sin considerarlo útil ni saludable, pero su práctica no sólo es agradable y brinda frescura a nuestra boca, sino que, detrás de esa pequeña porción de goma de mascar se esconden una serie de beneficios, hasta el momento, poco conocidos.

Se sabe que la goma de mascar contiene xilitol y sorbitol, los cuales son azúcares alcoholes que no se absorben por completo en nuestro organismo ni pueden ser fermentados por las bacterias de nuestra boca, por lo tanto, son una gran recurso para barrer los desechos de la misma cuando se libera saliva sin propiciar el desarrollo de caries.

Por otro lado, una serie de estudios realizados han comprobado beneficios más interesantes de la práctica de mascar chicle.



Cuando se analizó la relación entre este hábito con el apetito y la ingesta de calorías, se comprobó que las personas que masticaron chicle después del almuerzo, disminuyeron su ingesta de calorías en un 8.2%, lo cual podría intervenir en el control del peso corporal.

Este efecto es consecuencia de la menor sensación de apetito que genera el mascar chicle, ya que se envían señales al cerebro que activan el proceso de saciedad.

Por otro lado, el hábito de mascar chicle produce un leve gasto calórico que oscila en las 11 calorías por hora, y además, el chicle sin azúcar permite calmar la ansiedad mediante la ingesta de un producto “dulce” sin azúcar ni calorías.

Otro de los novedosos hallazgos fue su intervención en ciertos aspectos de la memoria, ya que se ha demostrado que las personas que mascan chicle tienen un mejor proceso de aprendizaje y una mayor agilidad para pensar, lo

cual se debería a un aumento de flujo sanguíneo hacia ciertas zonas claves del cerebro.

Pero no podemos olvidar su lado oscuro, ya que un tiempo atrás se descubrió que el efecto laxante del sorbitol y xilitol puede ser verdaderamente grave si se consume chicle en exceso.

Por ello, el chicle puede ser un alimento ideal para complementar tu plan de pérdida de peso, siempre y cuando no ingieras 20 gomas de mascar por día.

Gabriela Gottau 26 de agosto de 2008

MASCAR MUCHO CHICLE PUEDE CAUSAR TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

Mascar chicle no siempre aporta beneficios. A los terribles gases que puede ocasionar se le une el problema gastrointestinal de la diarrea, causada por un componente del chicle, el sorbitol.

El sorbitol (E-420) es un polialcohol que se emplea como edulcorante en los chicles para reducir sus calorías, pero en grandes dosis produce un efecto laxante en el organismo.

Esta sustancia se absorbe muy mal en el intestino. "Cantidades relativamente pequeñas (5-20 g) [de cuatro a 16 chicles] causan síntomas gastrointestinales como gases, hinchazón y calambres intestinales en función de la cantidad ingerida. Dosis más altas (20-50 g) [de 16 a 40] pueden causar diarrea, cantidad que puede ser de 10 chicles o menos si también se ingieren golosinas que tienen este tipo de edulcorante.

Otro efecto negativo de mascar chicle es el efecto que ejerce en el estómago, recordemos que el simple hecho de llevarse algo a la boca genera el inicio de los procesos digestivos, generándose un medio ácido en el estómago cuyo objetivo es digerir alimentos, pero si estos nunca llegan porque lo que hay en la boca es un chicle, el ácido digiere la mucosa protectora del estómago y hay peligro de úlcera.

En resumen, un chicle no hace daño a nadie, pero mejor sustituirlo por alguna fruta que a su modo también es una chuchería, pero mucho más saludable.

Juan Lara 12 de enero de 2008

CUESTIONES

1. ¿Qué beneficios produce en la boca mascar chicle?
2. ¿Respecto al peso corporal, como puede afectar comer chicle?
3. ¿En cuanto a la memoria y el aprendizaje como influye comer chicle?
4. ¿El chicle qué efectos produce en el intestino?
5. ¿Qué resumen podemos sacar de comer chicle?