



ISTOCK.COM/SOUTH\_AGENCY

## La resaca de la comida chatarra

Y cómo podría sentirse mucho mejor

- Jorg Mardian
- 27/6/2022

¿Se despierta con una sensación terrible? Esto puede deberse a varios factores, pero lo primero que hay que tener en cuenta es la comida que usted ingiere. La "resaca de la comida chatarra" es un poderoso recordatorio de que somos lo que comemos.

Deje que su apetito anule su disciplina, deslice su tarjeta, lleve estos tentadores productos a su automóvil, su mesa o su hogar, no tardará en comerlos, se volverán parte de usted y experimentará sus efectos.

Reconocemos que estos productos son "comida chatarra". Sabemos que a menudo nos sentimos como basura después de comerlos. Pero seguimos comprando. De hecho, si usted es la persona promedio que vive en Norteamérica, estos alimentos ultra procesados representan el 60% de lo que come.

¿Por qué comemos tanta basura? Por el "punto de felicidad". Así es como los empresarios de la industria de alimentos llaman a la sensación de comer un bocado de papas fritas, golosinas, combos de comida o el plato principal de un restaurante y probar una fórmula de exceso de sal, azúcar y grasa diseñada para producir una sensación placentera en la lengua. Esa fórmula también permite que el producto permanezca en una condición estable y comercializable mientras permanece en fábricas, camiones, almacenes y tiendas durante meses. Por eso la comida chatarra está en todas partes, desde tiendas de conveniencia hasta autoservicios, restaurantes y supermercados. Nunca se está a más de un par de kilómetros y un poco de dinero del "punto de felicidad"; y de la resaca.

Algunos fabricantes de comida chatarra agregan más de 100 gramos de grasas trans artificiales y grasas saturadas a cada comida. Esto puede retrasar el vaciado gástrico por 12 horas. Los alimentos que permanecen en su sistema digestivo durante tanto tiempo causan hinchazón, indigestión o acidez estomacal al día siguiente. La deshidratación por el exceso de sal hace que el tejido cerebral se encoja y se separe del cráneo, causando dolor. Su volumen de sangre baja, reduciendo el flujo de oxígeno y sangre al cerebro. Sus vasos sanguíneos se dilatan en respuesta a esto, lo que provoca inflamación, hinchazón y otros tipos de dolor. Los azúcares y los carbohidratos refinados en panes, pastas, cereales y bebidas producen una oleada de energía inicial, luego una caída de azúcar en la sangre que lo hace sentir irritable, cansado y afecta su capacidad de pensar.

Estas sales, azúcares y grasas trans rancias están impregnadas de numerosas sustancias químicas, que se desprenden de los envases de polipropileno o se inyectan en el producto durante su fabricación. *Healthing.ca* informó de un estudio en humanos que encontró que en sus cuerpos circulaba la sorprendente cifra de 55 sustancias químicas identificables; y 42 más no identificables. Varios estudios han relacionado las sustancias perfluorooctanoicas, denominadas como "sustancias químicas eternas", con daños hepáticos, alteraciones endocrinas, trastornos inmunológicos y cáncer, mucho peor que una simple "resaca" de domingo por la mañana.

Algunos estudios científicos han descubierto que los efectos químicos generales de estos alimentos tienen propiedades adictivas notablemente similares a las de las drogas. Sobreestiman el cerebro para que libere dopamina, una molécula natural, en cantidades antinaturales, provocando una sensación de placer. Pero, al igual que ocurre con los estupefacientes y otras drogas, se crea una tolerancia, lo que significa que se necesita más comida chatarra para sentir el mismo placer. Si usted come comida basura durante sólo *siete días* y luego intenta dejarla, puede experimentar síntomas de abstinencia como cambios en el apetito, aumento de las ganas de comer (incluso cuando no tiene hambre) y alteración del estado de ánimo (*ScienceDirect.com*).

¿Puede dejar la comida chatarra y detener las resacas antes de que comiencen? ¡Sí!

Cada vez que coma, recuerde que no sólo está saciando el apetito: está invirtiendo en su salud futura a corto y largo plazo. Comprender la importancia de la elección de sus alimentos lo motiva a negarse ese "punto de felicidad" dulce, salado y grasoso y a soportar los síntomas de abstinencia como el letargo, la irritabilidad o los dolores de cabeza.

Podría pensar, *Esto es prácticamente una resaca de comida chatarra*. ¡Pero no se rinda! Cada vez que resiste el impulso es una victoria para fortalecer su cuerpo, sin mencionar cuánto fortalece de su disciplina y su carácter. Los síntomas de abstinencia disminuirán y mejorará su energía, su peso corporal y la no aparición de enfermedades leves y graves.

Comience con un primer paso simple, pequeño y definitivo. Haga que los cereales, las galletas, los dulces, el pan blanco, los aderezos para ensaladas poco saludables, los refrescos o la comida para llevar sean su primer objetivo. Elimínelos por completo y replácelos con opciones más saludables como arroz integral, avena cortada en acero, cortes de carne sin procesar, pan de trigo integral, aderezos caseros y agua con gas. Comience tirando a la basura todas las papas fritas que tenga en su poder, por ejemplo. Planifique con anticipación para tener alternativas fácilmente accesibles: sus frutos secos favoritos sin sal, sin azúcar y vegetales en rodajas, tal vez.

Haga un cambio definitivo, y empezará a notar antojos, patrones y diferencias en cómo se siente según lo que come.

Existe una cacofonía de consejos nutricionales, pero tenga en mente este axioma básico de Herbert W. Armstrong: "Coma sólo aquellos alimentos naturales que se echarán a perder, y cómalos antes de que eso pase". Incluso después de haber superado un hábito de comida chatarra, luego el siguiente y el siguiente, encontrará que esta simple frase es una de las reglas de nutrición más efectivas que jamás haya encontrado. Le salvará de muchas resacas de comida chatarra.



## LAS SIETE LEYES DEL ÉXITO

¿POR QUÉ sólo unos pocos tanto mujeres como hombres tienen éxito en la vida? Este folleto da la respuesta sorprendente al problema más difícil de la vida, probando que ¡NINGÚN SER HUMANO TIENE POR QUÉ SER UN FRACASADO! ¡Todos aquellos que han tenido éxito han seguido estas siete leyes! El único CAMINO al éxito no es una fórmula de derechos de autor. ¡No se puede comprar! El precio es su propia aplicación de las siete leyes existentes del éxito.