



WRIGLEY

Los Beneficios de Mascar Chicle™

El chicle puede ayudar en el recuento de calorías

Antecedentes

Hoy en día, casi dos terceras partes de los adultos en EE. UU. sufren de sobrepeso, entendido como un índice de masa corporal (IMC) por encima de 25. Los obesos representan la mitad de este grupo, con un IMC superior a 30. En un informe de marzo de 2005 publicado por el *New England Journal of Medicine*¹ los investigadores indicaban que la obesidad y las enfermedades asociadas estaban reduciendo la esperanza de vida de los adultos entre cuatro y nueve meses. Mientras el debate sobre la mejor forma de tratar la crisis de obesidad en EE. UU. continúa, muchos ciudadanos buscan formas de limitar su ingesta de calorías y controlar su peso.

Según los expertos, incluso un ligero descenso de las calorías puede tener una gran repercusión a largo plazo. El chicle, que sólo tiene de 5 a 10 calorías por unidad, puede ser una herramienta útil en la modificación del comportamiento para ayudar a controlar la ingesta de calorías.

Las calorías sí cuentan

El "recuento de calorías" es fundamental para lograr y mantener un peso saludable. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés) y el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés) hacen hincapié en la reducción de calorías y el incremento de la actividad física. *MyPyramid*, del USDA, recomienda que se encuentre un equilibrio entre la comida y la actividad física.

La Administración de Fármacos y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) se centra en el mensaje "Las calorías cuentan". Además, la FDA ha permitido la declaración "[El chicle sin azúcar] bajo en calorías puede ser útil en el control del peso. La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos cánceres". Esta declaración, que aparece en las etiquetas, se basa en una petición presentada por el Consejo para el Control de Calorías donde se reconoce que el chicle sin azúcar contiene alcoholes de azúcar bajos en calorías.

Mascar chicle es quemar calorías

Una investigación realizada en la Clínica Mayo halló que el chicle puede quemar aproximadamente 11 calorías por hora. Los investigadores apuntaron que se trata de una forma de "termogénesis de actividad sin ejercicio" (NEAT por sus siglas en inglés).² Mientras que la cantidad de energía quemada al mascar chicle es pequeña, los pequeños cambios se van acumulando y terminan contando. El acto de mascar chicle puede contribuir ligeramente en el gasto de energía diario y ser un elemento importante en el control y pérdida del peso.

El chicle y su status como "alimento sin restricciones"

El chicle sin azúcar continúa teniendo un estatus de "alimento sin restricciones" en los planes de alimentación sana como Weight Watchers, Jenny Craig y las Listas de Intercambio Diabético de la Asociación Dietética Americana, lo cual lo convierte en una opción muy baja en calorías para las personas que siguen estos regímenes.

Balance final

Sustituir unas galletas de chocolate con 140 calorías por dos chicles con 20 para ahorrar 120 calorías, o mascar chicle para quemar 11 calorías por hora: un pequeño ahorro diario de calorías puede tener su impacto en la reducción de la ingesta total de calorías a lo largo del tiempo.



¹Olshansky JS, et al. "Potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century." *New Engl J Med.* 2005; 352:1138-1145.

²Levine J, Baekol P, Pavlidis I. "The energy expended in chewing gum." *New Engl J Med.* 1999 Dec 30; 341(27): 2100.

Gum is Good!™

Investigaciones recientes sobre los snacks y el apetito

El consumo de snacks ha aumentando considerablemente durante los últimos 25 años. Según datos de un estudio gubernamental del USDA, un 42 por ciento de los adultos estadounidenses consumieron tres o más snacks diarios en 2001 y 2002, un 11 por ciento más que en 1977 y 1978. En 2001 y 2002, los snacks constituían un 26 por ciento del total de las calorías consumidas, mientras que un 39 por ciento del total de azúcares se consumían al tomar snacks. Estos datos han llevado a muchos consumidores a buscar alternativas a los snacks con un alto nivel calórico.

El chicle se ha ido convirtiendo, cada vez más, en la opción de snack preferida y en 2005 encabezaba las listas como el snack elegido por los adultos (con edades entre 18 y 54 años).³ Mientras que las razones más populares para el consumo de chicle incluyen "refrescar el aliento", "simplemente disfrutar del sabor" y tener "una boca saludable", ya empiezan a emerger otras razones. Entre ellas están "las ganas de algo dulce", "las compensaciones o caprichos", "evitar comer algo que engorde" y "entretener el hambre hasta la siguiente comida".

Además, los investigadores que estudian los datos de la Encuesta Nacional del Examen de Salud y Nutrición (NHANES por sus siglas en inglés) sobre el chicle y el control del peso encontraron una relación inversa entre el diámetro de la cintura y la cantidad de chicle consumido.⁴

Asimismo, un estudio reciente publicado por la revista *Appetite* mostraba que mascar chicle antes de tomar un snack puede ayudar a reducir el hambre, disminuir las ganas de algo dulce y rebajar la ingesta de snacks en 36 calorías. El estudio realizado entre 60 hombres y mujeres sanos con edades comprendidas entre los 18 y los 40 años comprobó los efectos de mascar chicle en el apetito posterior a la comida y en el consumo de snacks. Los investigadores afirman que el chicle puede ayudar a suprimir el apetito, en especial, de alimentos dulces y a reducir la ingesta global de snacks (lo que sugiere que el chicle se podrían utilizar en estrategias de control del peso).⁵

Además, los investigadores de *Slimming World* en el Reino Unido hallaron que mascar una pastilla de golosina (masticable) baja en calorías suponía una reducción considerable en la ingesta de calorías cuando se ofrecía acceso libre a alimentos 10 minutos más tarde. Esto no ocurría con el agua o un líquido endulzado, lo cual indica que la combinación de un sabor dulce con la acción de masticar eran factores que daban lugar a una reducción en la ingesta de energía.⁶

Sugerencias para las herramientas de control del peso

Mascar chicle es algo que puede incorporarse como parte de un enfoque con herramientas para la modificación del comportamiento en el control del peso. Mascar chicle proporciona a los individuos la oportunidad de enfrentarse cara a cara con el consumo de snacks y el control de peso. He aquí sugerencias para compartir:

- Meterse un chicle en la boca para marcar el final de una comida.
- Mascar chicle entre comidas cuando uno sienta la necesidad de consumir snacks con un alto nivel calórico.
- ¿Contribuye el estrés a que se coma demasiado? Mascar chicle para intentar aliviar el estrés y evitar "picar mecánicamente".
- Mascar chicle mientras se cocina para no picar durante la preparación de las comidas.
- Cuando se come fuera, mascar chicle mientras se espera el primer plato para evitar picar pan y aperitivos.
- Llevarlo encima: el chicle es fácil de llevar, económico y una alternativa accesible a los snacks con un alto nivel calórico.

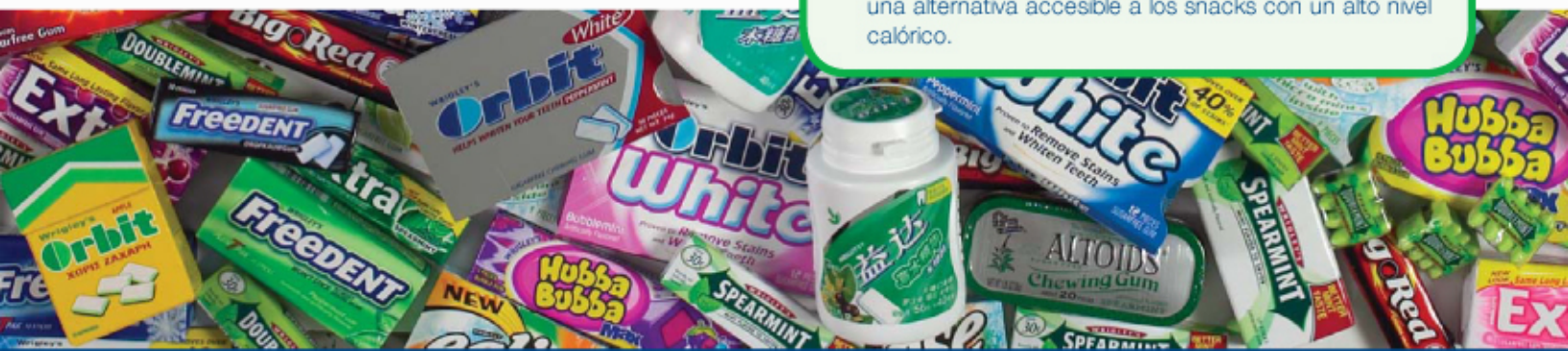
³NPD Group, Inc. *Snack Track*. 2005.

⁴Mitchell DC, Lawrence FR, McMahon KE. "Increased chewing gum consumption is inversely related to waist circumference in the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999-2002." *Experimental Biology*. 2006; Abstract #LB 441. p97.

⁵Hetherington MM, Boyland E. "Short term effects of chewing gum on snack intake and appetite." *Appetite*. 2007 May; 48(3):397-401..

⁶Lavin JH, French SJ, Ruxton CHS, Read NW. "An investigation of the role of oro-sensory stimulation in sugar satiety?" *International Journal of Obesity*. 2002; 26, 384-388.

Para más información, visite www.gumisgood.com.



Gum is Good!™