



¿Qué pasa en tu cuerpo si masticas chicle a diario?

Descripción

Para pasar el tiempo, para fumar menos, para evitar mareos en los viajes, para engañar al estómago y comer menos o simplemente porque sabe bien. La verdad es que hay muchas razones para mascar chicle. Algunos siempre guardan uno de estos chicles en el bolsillo o en la mochila para llevarlo consigo en todo momento. Sin embargo, muchos desconocen las consecuencias del consumo habitual de este producto. Aquí te contamos lo que sucede en tu cuerpo cuando mascas chicle todos los días.

Los efectos que masticar chicle todos los días puede tener en tu organismo

Comer chicle todos los días puede tener efectos tanto positivos como negativos en tu cuerpo, dependiendo de la cantidad y el tipo de chicle.

Beneficios de comer chicle

Primero, masticar chicle puede estimular la producción de saliva, lo que puede ayudar a reducir los niveles de ácido en la boca y evitar comer mal. También puede ayudarlo a sentirse lleno y comer menos si está tratando de perder peso o incluso fumar menos.

Consecuencias del consumo diario de chicles. Ryan McGuire en Pixabay.

Si es propenso a los mareos en algunos modos de transporte, mascar chicle mientras conduce puede ayudar a aliviar estos síntomas.

Esto es lo que pasa cuando comes chicle todos los días. libre elección

Consecuencias negativas para la salud de la goma de mascar

Por otro lado, el consumo frecuente de chicles puede tener efectos negativos en el organismo. La goma de mascar sin azúcar a menudo contiene edulcorantes artificiales como el aspartamo, que puede ser dañino en grandes cantidades. Aunque la goma de mascar contiene azúcar, puede aumentar el riesgo de caries y contribuir a la obesidad y otras enfermedades asociadas con el consumo excesivo de azúcar.



Chicle adelgazante de Mercadona: cómo funciona y cuánto cuesta

Además, masticar chicle en exceso puede ejercer una presión adicional sobre la mandíbula y los músculos faciales, lo que puede provocar tensión y dolor.

Beneficios de la goma de mascar. ObturadorStock

Otro problema asociado con el consumo excesivo de chicles es el síndrome del intestino irritable. Esto se debe a que masticar chicle aumenta la cantidad de aire que traga, lo que puede provocar gases, hinchazón y otros síntomas gastrointestinales incómodos.

En general, si consume chicle con moderación, es poco probable que tenga efectos negativos en su cuerpo. Sin embargo, si masticas chicle todos los días y con mucha frecuencia, puedes notar algunos

síntomas como dolor de mandíbula, dolores de cabeza o problemas gastrointestinales. Además, asegúrese de elegir chicles sin azúcar y evite los que contienen grandes cantidades de edulcorantes artificiales.

Fecha de creación

marzo 2023