

<b>Medio</b>	La Tercera
<b>Fecha</b>	22-10-2011
<b>Mención</b>	Fernando Contreras, psicólogo laboral de la Facultad de Psicología se refiere a lo bueno de almorzar con otra gente y no sentado en el escritorio.

## T22 // sociedad

TENDEN

Uno de cada cinco chilenos almuerza en su puesto de trabajo. La práctica permite adelantar trabajo, pero perjudica la salud, la alimentación y las relaciones sociales.

TEXTO: **N.Z/P.S**



## Menú al escritorio: las consecuencias de almorzar frente a la pantalla

**Y**A SON LAS dos de la tarde. Es hora de almorzar, pero todavía quedan e-mails por contestar e informes que enviar antes de que termine el día. El hambre aumenta, pero es incompatible con el trabajo pendiente. ¿La solución? Comer en el escritorio.

Una práctica que no es mayoritaria, pero que comienza a ser recurrente entre los chilenos: uno de cada cinco de ellos almuerza en su puesto mientras adelanta trabajo, según una encuesta realizada por **Laborum.com**. Si bien esta conducta permite que la jornada laboral no se extienda, tiene consecuencias que pueden resultar negativas tanto en lo físico como en lo psicológico cuando se transforma en un hábito. Lo importante es considerar ciertas recomendaciones para contrarrestar estos efectos y así lograr que esta conducta no se repita más de dos veces por semana.

Quizás la consecuencia más nociva es que comemos más, lo que podría producir un impacto en el sobrepeso. Según un estudio de la U. de Bristol (Reino Unido), publicado en 2010, la distracción que se experimenta al comer en el puesto de trabajo produce mayor consumo de alimentos.

Los expertos determinaron que las personas que almuerzan frente al computador comían durante la tarde el doble de snacks que

aquellos que almorzaban fuera de la oficina.

Para Marcela Cosentino, nutricionista de la Clínica Santa María, esto se puede solucionar si se come un almuerzo bajo en calorías, como un yogurt con una fruta, una ensalada o un sándwich vegetariano. Los frutos secos representan una solución cuando el hambre reaparece durante la tarde, mientras que en la noche es recomendable comer poco. "Lo importante es no distraernos tanto. Tener conciencia de que se está almorzando, porque si no al cerebro no le llega la información de que se está satisfecho", dice la experta.

### **Menos sol y amigos**

La Asociación Dietética Americana hizo un estudio que comprobó que siete de cada 10 estadounidenses siguen esta misma práctica. Los investigadores explican que esta costumbre hace que la gente camine menos en el día y se exponga menos al sol. Esto es clave, porque una caminata de 10 minutos, el tiempo que uno recorre en promedio para llegar al casino de la empresa, es necesaria para quemar calorías, fortalecer los músculos y levantar el ánimo. Al no salir a la calle, además, dejamos de recibir vitamina D del sol, la cual ayuda a absorber el calcio y mejorar la piel.

Según Cosentino, hay prácticas sencillas que ayudan a paliar este déficit de movilidad: "De vuelta a la casa, por ejemplo, podríamos bajarnos dos estaciones antes para caminar más o usar las escaleras en vez del ascensor".

Más allá de los efectos en el organismo, comer en el escritorio dificulta las relaciones con los compañeros. Esto se refleja en quejas por malos olores hasta dejar de compartir una conversación con la persona en el puesto de al lado.

Para Fernando Contreras, psicólogo laboral de la U. Alberto Hurtado, almorzar con otros permite una pausa mental y recompone la fuerza de trabajo, pero sobre todo es una instancia social para compartir y conocer al otro. ●