

### **Mascar chicle, un riesgo para los mexicanos:**

1. Mascar chicle se ha convertido en un riesgo para la salud de los mexicanos, debido a que en lugar de favorecer a las personas, las daña, porque causa caries, placa dentobacteriana, agruras, y podría desarrollar una úlcera gástrica o diarrea crónica en casos severos.
2. Según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). De acuerdo con cifras del IMSS, el 80% de la población en nuestro país tiene caries por mascar esta golosina. Por otra parte, este instituto informó que anualmente cada mexicano consume un kilo 200 gramos en promedio de chicle.
3. Estas cifras nos colocan como el segundo país más consumidor de chicle en el mundo, por esto, el IMSS recomendó a la población dejar este mal hábito, que además provoca daños a nivel dental y mandibular e influye, en ciertos casos, en el desarrollo de úlcera gástrica, una complicación más severa.
4. El instituto a cargo de Daniel Karam precisó que sólo es un mito que mascar chicle quita el hambre, por ello, la mayoría de la gente lo consume, sin embargo, al iniciar el proceso de masticado, comienza la digestión y se tiene sensación de saciedad.
5. Pero como los ácidos del estómago trabajan sin alimento, el riesgo es que la persona presente un cuadro de úlcera gástrica por mascar chicle durante horas, advirtió el doctor Abel Quiroz Álvarez, estomatólogo de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) número 3 del IMSS.
6. El estomatólogo del Seguro Social se refirió a la creencia popular de que mascar chicle ayuda a combatir el estrés. En cierta medida, estimó, hay algo de verdad, porque la persona tiene una actividad y el simple hecho de estar masticando le reduce el grado de ansiedad o estrés.
7. Agregó que el mascar chicle, incide en la proliferación de caries, porque está endulzado con azúcar, aspartame, sorbitol (edulcorante que se usa en chicles "sin azúcar") o fenilalanina, que además favorecen la proliferación de más placa bacteriana porque hay mayor presencia de bacterias en la boca, aunado a que la gente no tiene el hábito de cepillarse regularmente los dientes.