

SALUD / TENDENCIAS

¿Es bueno comerse los mocos?

El Ciudadano · 22 de julio de 2015





Mucofagia. Una palabra seria, técnica y formal para lo que comunmente llamamos «comerse los mocos». Sin duda se trata de una costumbre que a todos nos parece repugnante pero que, quien más o quien menos, en alguna ocasión ha practicado en la intimidad del cuarto de baño o del dormitorio. Porque, desengañémonos, hurgarse en la nariz y deleitarse posteriormente con el sabor de lo allí cosechado, no es algo exclusivo de los niños (aunque estos lo practiquen con fruición). Un estudio realizado en 1995 en Estados Unidos y publicado en la revista *Journal of Psychiatry* reveló que el 91% de los adultos consultados confesaban haberse comido los mocos en al menos una ocasión y un 8% reconocían ser prácticamente adictos, ya que lo hacían entre dos y cinco veces al día. ¿Y en España? Pues ignoramos si las cifras son similares ya que, hasta el momento, nadie ha realizado una investigación similar.

Ya sabemos que tradicionalmente no se considera un signo de buena educación (más bien lo contrario), pero, ¿es también una práctica perjudicial para la salud? O, por el contrario, ¿tiene efectos beneficiosos? En la década de 1990, un neumólogo austriaco llamado Friedrich Bischof, sorprendió a propios y extraños al afirmar que tragarse los mocos era una práctica de lo más higiénica y saludable. «Al hurgarnos en la nariz llegamos a sitios inalcanzables para el pañuelo, por lo que queda mucho más limpia. Pero, además, la nariz es un filtro en el que se recoge gran cantidad de bacterias, y cuando esa mezcla llega a los intestinos, actúa igual que un medicamento. La medicina moderna intenta constantemente lograr lo mismo a través de métodos mucho más complejos, mientras que la gente que se hurga la nariz y se come los mocos obtiene una dosis natural de su sistema inmune», afirmaba.

Pero que nadie se emocione y empiece ahora mismo a poner en práctica los consejos del doctor Bischof. Primero porque hay que señalar que, aunque este personaje existe y realmente es médico (y viene al caso porque hay quien ha puesto en cuestión la veracidad de su existencia), lo cierto es que jamás realizó ningún estudio respecto a esta materia y que sus afirmaciones no están respaldadas por ninguna investigación. De hecho, hasta la fecha, ningún estudio médico ha podido demostrar que esos supuestos beneficios para la salud realmente existan. Hablamos con la otorrino Greiselda Galicia, quien nos comentó que: «No existe ninguna evidencia de que la mucofagia proporcione beneficios a nuestra salud. Pero, igualmente, tampoco la hay de lo contrario», nos explicó.

Durante siglos han circulado todo tipo de leyendas. Igual que se decía que la masturbación podía dejar ciegos a los adolescentes, se apuntaba a que comerse los mocos podía provocar problemas gastrointestinales. A la vez que, en el sentido contrario, había quien defendía que esa práctica aumentaba el vigor sexual de los varones. Pero, lo dicho, solo eran leyendas sin fundamento. Los mocos están formados en su mayor parte por agua y (aunque en menor cantidad) elementos

orgánicos, que incluyen diversas proteínas, y sales minerales. No son tóxicos, así que tragárselos no va a hacer ningún daño, ni tampoco ningún bien, a nuestro organismo. Eso sí, si nos ve alguien, puede afectar a nuestra reputación.

Pero, ¿por qué nos comemos los mocos? Aquí los científicos tampoco se ponen de acuerdo. La mucofagia está considerada un trastorno de conducta, aunque no una patología. Se ha observado que numerosos animales, especialmente los primates, también lo practican, lo que ha hecho pensar que podría tratarse de un comportamiento evolutivo. Hay quien defiende también que los niños lo hacen para tener un aporte extra de sales... pero solo son conjeturas.

Según Griselda Galicia, la tesis más aceptada es que se trata de una respuesta incontrolada a ciertos estímulos emocionales provocados por la ansiedad, similar a comerse las uñas. «No se ha encontrado aún ninguna causa o razón biológica a este tipo de conducta», afirma. «De hecho, hay especialistas que consideran que en la mayoría de los casos es simplemente un acto reflejo destinado a librarnos de los picores o molestias que los mocos pueden causarnos al acumularse en la nariz». tan simple como eso.

Sea como sea, ya saben, no se coman los mocos. Pero si lo hacen, háganlo con discreción (que está muy mal visto), pero también sin miedo. Su salud no se va a resentir.

Vía: <http://www.who.es>

Fuente: El Ciudadano