

Comer, ¿Puede volverse adictivo? ^[1]

Enviado por [Wilson Gonzalez-Espada](#) ^[2] el 15 julio 2014 - 3:18pm



^[2]

Calificación:



Comer, ¿Puede volverse adictivo?

Por: Roberto J. Vallejo-Imbaquingo, Sociedad de Divulgación Científica Quinto Pilar

¿Cuál es tu comida favorita? Cada alimento que consumimos produce una sensación placentera cuya magnitud depende, entre otras cosas, de que tan apetecible es el alimento, del entorno y de la gente que nos acompaña cuando comemos.

Se ha comprobado que al contemplar una comida deliciosa o incluso tan sólo pensar en ella, nuestro cerebro libera sustancias como la dopamina y las endorfinas, las cuales son responsables de sensaciones como el placer y el bienestar. Estas sustancias integran el sistema de recompensa del cerebro y se activan con otras actividades placenteras como tener sexo o escuchar música, aumentando nuestra tendencia a repetirlas una y otra vez.

Cuando no tenemos alimento en el estómago, éste produce una hormona llamada ghrelina, la cual interactúa químicamente con el cerebro y promueve la activación del deseo por comer. A medida que comemos, nuestro cuerpo deja de producir ghrelina y libera leptina, hormona que debilita el efecto placentero de la comida, y que, una vez saciados, produce la pérdida del apetito. Una vez que el alimento es digerido en el estómago, uno de los productos liberados es la glucosa, la cual es absorbida en los intestinos y liberada en el torrente sanguíneo. Esto produce una liberación de insulina, que promueve la absorción de la glucosa por las células de los tejidos musculares, adiposos e hígado; disminuyendo el nivel de glucosa en la sangre. Según

estudios, como el de R.U. Pliquet (The Effects of Insulin on the Central Nervous System – Focus on Appetite Regulation), la insulina influye también en la regulación del apetito, disminuyéndolo. Una vez que el nivel de glucosa llega a un equilibrio el páncreas deja de producir insulina.

Pero cuando tenemos un alimento exquisito en frente (puede ser un pastel de chocolate con crema y cerezas), incluso luego de habernos sentido saciados, su apariencia deliciosa puede provocar que nuestro cerebro ignore la sensación de saciedad y nos motive a consumirlo de todos modos. Un alimento exquisito por lo general implica una fuente alta de azúcares y grasas, que al ser consumido produce la liberación de una mayor cantidad de sustancias relacionadas con el placer y, a continuación, más supresoras del apetito para indicar al cerebro que estamos llenos y no necesitamos más alimento. Un estudio realizado en el Instituto de Investigación de Oregon (Weight Gain Is Associated with Reduced Striatal Response to Palatable Food) ha mostrado que el sistema de recompensa de personas con sobrepeso, reacciona más débil a los estímulos placenteros producidos por los alimentos, por lo cual comen más para sentir una sensación similar a la que tiene una persona con peso normal.

Nuestro cuerpo se vuelve resistente al efecto de estas sustancias, cada vez requiriendo una mayor cantidad para producir el mismo resultado: mayor cantidad para producir placer y más hormonas para producir saciedad. Las personas que sufren de adicción a la comida muestran un comportamiento similar al de adicción por consumo de drogas, igualmente acompañado por ansiedad, irritabilidad y depresión.

Existen estudios como el realizado en el Hospital de Niños de Boston (New brain imaging study provides support for the notion of food addiction), que sugieren que esta adicción se debe al consumo de alimentos con un alto índice glucémico, como el pan blanco.

Aquellos que tienen un bajo índice glucémico producen una elevación lenta y prolongada de glucosa en la sangre, aquellos con índice glucémico alto producen un aumento rápido y más corto al consumirlos. Un descenso rápido de glucosa en la sangre produciría hambre en poco tiempo. Las frutas, tienen un bajo índice glucémico y sus azúcares toman más tiempo en digerirse, retrasando la sensación de hambre.

La adicción a la comida puede ser una de las causas de obesidad. En Ecuador, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2011-2013), el 62.8% de la población entre 20 y 60 años tiene sobrepeso o padece de obesidad. Los estudios que se realicen en ésta área podrían llevar al desarrollo de tratamientos más efectivos para contrarrestar este mal.

¿Tienes hambre? Pregúntate si has comido suficiente, investiga y decide qué alimentos te hacen bien.

Roberto J. Vallejo Imbaquingo. Comer, ¿puede volverse adictivo?. Antorcha Verde. Séptima edición. 2014 pag. 18 (<http://goo.gl/mDrfb5> [3]). www.quintopilar.com [4].

Categorías de Contenido:

- Ciencias biológicas y de la salud [5]

Podcast:

- [Radiocápsulas CienciaPR](#) [6]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [7]
- [Radiocápsulas CienciaPR](#) [8]
- [Biología](#) [9]
- [Salud](#) [10]
- [Biología \(superior\)](#) [11]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [12]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [13]
- [Salud \(Superior\)](#) [14]
- [Audio](#) [15]
- [Text/HTML](#) [16]
- [CienciaPR](#) [17]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [18]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [19]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [20]
- [Radiocápsulas](#) [21]
- [Educación formal](#) [22]
- [Educación no formal](#) [23]

Hot:

0.047942709660523

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/podcasts/radiocapsulas-cienciapr/comer-puede-volverse-adictivo?page=2>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/podcasts/radiocapsulas-cienciapr/comer-puede-volverse-adictivo> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/wgepr> [3] <http://goo.gl/mDrfb5> [4] <http://www.quintopilar.com> [5] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0> [6] <https://www.cienciapr.org/es/podcasts/radiocapsulas-cienciapr> [7] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/radiocapsulas-cienciapr> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [10] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [11] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [13] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [14] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/audio-0> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [21] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/radiocapsulas> [22]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [23]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>