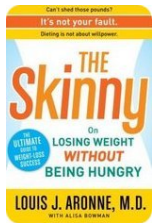


¿Por qué ciertas comidas hacen que se sienta aún más hambre?

2009-05-20 05:32:45



Cada pocos meses, un nuevo estudio pretende probar que, mire por donde se mire, una caloría es una caloría, independientemente de su procedencia, y que la única manera de perder peso es quemar más de las que uno ingiere.

Pero las personas que tienen experiencia con las dietas saben algo que algunos investigadores han pasado por alto: algunos alimentos parecen tener un efecto sobre el apetito similar al que tiene la gasolina cuando se vierte sobre el fuego. Mucha gente ha comprobado que cuando come pan, galletas, chocolate o dulces, pierde la sensación de saciedad y tiene dificultades para parar.

Esa es la idea central de *The Skinny* (algo así como *Los delgados*) un nuevo libro de Louis J. Aronne, director del programa de control de peso del hospital Presbyterian/Weill Cornell de Nueva York. “Es verdad que una caloría siempre será una caloría, concede Aronne. “Pero eso no tiene en cuenta cómo algunas calorías afectan a lo que la gente come después”.

Tras 23 años tratando a pacientes, Aronne ha llegado a la conclusión de que los carbohidratos refinados y las comidas con un alto contenido en azúcar y grasa promueven lo que llama la “resistencia a la saciedad”. Estos alimentos interfieren con los complejos mensajes hormonales que el cuerpo normalmente manda al cerebro para avisarle que es el momento de dejar de comer. En su lugar, hace que la gente sienta aun mas hambre.

Esto sucede en parte porque los carbohidratos refinados hacen que el nivel de azúcar suba, provocando un aumento de la secreción de insulina que hace que el azúcar vuelva a caer, provocando más hambre. El aumento de la insulina también interfiere con la leptina, la hormona que segregan las células de grasa que debería decirle al cuerpo que deje de comer. Las personas obesas tienen mucha leptina, pero ésta no llega al cerebro, o el cerebro se vuelve resistente a ella.

Otros investigadores han descrito fenómenos similares. Un artículo en la edición de abril de la revista *Medical Hypothesis* argumenta que para algunas personas, los alimentos refinados, con un alto contenido en azúcar y carbohidratos pueden ser tan adictivos como el tabaco y el alcohol. Comer alimentos con un alto contenido en proteínas, vegetales, fibra y agua tiene el efecto contrario, dice Aronne. Su plan recomienda revisar todo lo que come para restaurar su sensación de saciedad.

El desayuno: comer proteína baja en grasas – idealmente de claras de huevo o un batido de proteína – por la mañana reduce el hambre durante todo el día. Desayunar magdalenas, pan, cereal endulzado y jugos hace lo contrario. Un estudio de 30 mujeres con sobrepeso en la Escuela de Medicina de la Universidad de Saint Louis halló que las que comieron huevos para desayunar consumieron 140 calorías menos durante el almuerzo, y comieron menos durante las 36 horas siguientes, comparado con las mujeres que por la mañana comieron bagels (unos típicos panecillos estadounidenses; un bagel equivale aproximadamente seis rebanadas de pan de molde).

Almuerzo: muchos tratan reducir la ingestión de calorías saltándose esta comida. Pero pasar más de cinco horas sin comer hace que las hormonas del hambre aumenten y que las de la saciedad bajen, lo que hace que más calorías consumidas durante la cena vayan a parar directamente a las células adiposas.

Aronne recomienda empezar el almuerzo con una ensalada, luego vegetales y luego proteína no grasa. Es recomendable evitar el queso, el tocino y los aderezos cremosos.

Cena: el final del día representa toda una tentación. Las personas obesas consumen bastantes más calorías durante la cena que las personas delgadas. Lo mejor es empezar con ensaladas, sopas claras y entrantes altos en proteínas, como un cóctel de camarones, y luego comer un plato principal con proteína no grasa.

Comer pan antes de la cena hace perder la sensación de saciedad y comer más, asegura Aronne. El alcohol empeora la situación al rebajar la resistencia y promover el almacenamiento de grasa.

Snacks: al igual que muchos expertos en perder peso, Aronne cree que un tentempié a media mañana o media tarde puede actuar como un pequeño supresor del apetito, al preveir que el azúcar caiga demasiado.

Bebidas: no hace falta repetir que los jugos y las gaseosas con azúcar pueden sumar cientos de calorías extra al día. Algunos estudios demuestran que incluso las bebidas artificialmente edulcoradas pueden hacer que quiera consumir dulces durante el día. Lo más recomendable es beber agua.

[Melinda Beck | New York Times](#)