



El estado de ánimo, ¿aliado o rival de la dieta?

Expertos analizan la idea del hambre como un estado mental y señalan recomendaciones para la dieta.

Cuando se trata de bajar de peso la problemática suele simplificarse a una mera cuestión de ingesta calórica, consumir menos para estar más delgados o, como es referido usualmente por profesionales de la salud, un enfoque de calories in versus calories out (calorías que entran versus las que salen).

Sin embargo, la realidad es más compleja que hablar solo de procesos químicos, y no pasa apenas por comer menos o hacer ejercicio. Tal vez este sea el motivo por el cual las dietas fallan tan seguido y a tanta gente le cuesta bajar de peso.

Desde la psicología se trabaja la idea del hambre como un estado mental que regula cuán saciada se siente la gente, qué tipo de permisos se da y hasta cómo ve la comida. Un estado de ánimo que altera la percepción sensorial y modifica decisiones al respecto.

¿El hambre está en la cabeza?

El hambre como proceso constante que sucede en el inconsciente es una idea relativamente nueva o a la que se le está prestando más atención en la actualidad. Así, este estado psicológico puede fluctuar y verse aminorado o exacerbado por variables: acciones conscientes como ingerir cierta clase de alimentos, someternos a dietas o llevar un determinado estilo de vida, pero también puede responder a otros funcionamientos de autorregulación del organismo más difíciles de dilucidar.

Como explica Michael Graziano, neurocientífico de la Universidad de Princeton, **a la hora de sentarse a comer una hamburguesa puede parecer muy grande o muy chica según cómo nos sentimos. Nuestro humor puede hacernos verla pequeña e insuficiente, o si estamos saciados, podemos pensar que es enorme y asquearnos.**

Pero no solo la forma en que percibimos la comida puede verse alterada por el modo en que nos sentimos o el hambre que tenemos, también la memoria. Numerosos estudios señalan la idea de que la gente a dieta tiende a juzgar mal la cantidad de comida que ha ingerido, el tamaño de las raciones, e inclusive suele “olvidar” que comió ciertas cosas. Dependiendo de este hunger state, como Graziano lo define, puede por ejemplo omitir que en vez de dos se comió tres porciones de pizza.



El hipotálamo manda

Por otro lado, la “saciedad” es en parte algo psicológico, por más que tienda a considerar si está satisfecho según lo lleno que se sienta luego de comer. ¿Cómo es esto? **El hambre es regulada por el hipotálamo en nuestro cerebro. Para determinar cuándo es momento de comer, el organismo chequea mediante sensores los niveles de grasa, proteínas y glucosa en sangre en ese momento.**

La información viaja hacia el hipotálamo, una especie de centro de control general, donde es procesada y combinada con otras variables (disponibilidad en el estómago, atractivo de la comida que tenemos delante, etc.). Asimismo, este proceso neuronal nos va entrenando cognitivamente: por eso tenemos hambre a ciertas horas del día, debido a un complejo y precavido sistema que anticipa la necesidad futura de nutrición del cuerpo.

En suma, no se trata de que su estómago se retuerza de dolor o haga ruidos audibles que avergonzarían a cualquiera, sino a que su cerebro detecta faltantes en la composición de la sangre que necesita adquirir para que no desfallezca en un par de horas.

El hambre, por el contrario, funciona en muchas ocasiones haciéndonos desear alimentos que no requerimos o cuyas sustancias ya están presentes en cantidades necesarias en nuestra sangre. De la misma manera, hay un margen entre sentirnos llenos y estar empleando la capacidad máxima de nuestro estómago. Precisamente porque, de nuevo, nuestro cerebro se nos adelanta y envía señales para que dejemos de comer antes de llegar a ese punto.

El sistema aprende a anticipar y autorregularse inconscientemente, pero cuando intentamos interferir de manera deliberada –por ejemplo, mediante dietas– muchas veces esto no funciona del todo bien. De hecho, Graziano plantea que si empieza a reducir la ingesta calórica para perder peso puede terminar generando el efecto contrario: hacer que su hunger mood suba y empiece sin darse cuenta a comer porciones más grandes o picar entre comidas. ¿Le suena familiar? Es decir, se empieza a librar una batalla un tanto desigual con nuestro hipotálamo.

Calorías contadas vs. saciedad

En este sentido, el documental Fed Up da cuenta de esta conflictiva lucha y de los mensajes contradictorios que se envían en nuestra cultura. El largometraje, que se encuentra en Netflix, expone cómo durante las últimas décadas la idea que rigió el ideal de una alimentación sana en Estados Unidos fue el de reducir la ingesta calórica y hacer



ejercicio, algo que sin embargo no pareció alterar los índices de obesidad general (mientras que los de obesidad infantil se dispararon).

El motivo detrás de esto es que a medida que se instaba a la gente a hacer más deporte y las marcas ponían a disposición del público alimentos bajos en calorías (y luego bajos en grasas), esos mismos productos aumentaban la cantidad de azúcar agregada en sus diversas formas, desequilibrando al organismo y generando adicción.

La película muestra cómo los niños deben lidiar con el estigma de la obesidad y la idea de que todo recae en su voluntad, pero a su vez son bombardeados con alimentos nocivos (el 80 por ciento de los comedores en los colegios de ese país tienen convenios con corporaciones que permiten que se sirvan comidas obesogénicas).

Si el consejo por default es que basta con un poco de esfuerzo, y si no adelgaza es porque usted es perezoso o no pone empeño suficiente, luego de un tiempo otros factores empiezan a influir. La persona comienza a sentirse incapaz, culpable y se deprime, entrando en un círculo vicioso que hace que se abandone completamente la idea de bajar de peso hasta llegar a conductas autodestructivas.

La psicología del hambre

Felice Jacka, de la Universidad Deakin en Australia, es otra investigadora que trata de demostrar la incidencia de la dieta en la salud mental, tratando la depresión no con drogas o terapia sino cambiando el modo en que nos alimentamos.

Si el hambre funciona como un software que “corre” en nuestro inconsciente como en una computadora, siempre encendido y operando sobre las acciones que realiza la máquina -nosotros en este caso-, y si adelgazar no es solo una cuestión de voluntad, como los especialistas están reconociendo, ¿qué podemos hacer? Primero, se recomienda pensar en cambios integrales y no focalizarse en adelgazar sino en tener estilos de vida más saludables. Graziano recomienda no caer en trampas, como dietas altas o bajas en hidratos, la obsesión con las dietas superbajas en grasas y el conteo de calorías. En el caso de las dietas ricas en hidratos y el mero conteo de calorías, ya se ha establecido por qué pueden tener efectos adversos. Todavía se estudian las dietas bajas en hidratos de carbono, cuyo impacto en la disminución del peso es definitivo. Por su parte, las dietas bajas en grasas podrían tener un efecto contraproducente, ya que al reducir la ingesta de grasas se disparan las ganas de comer.

Mientras más intentamos controlar nuestro sistema de regulación del apetito más parece rebelarse contra nosotros. Detectar sutilezas que tienen que ver con nuestros estados de ánimo y cambios en el humor, dedicar más recursos a estudiar la psicología



detrás de la alimentación y reducir el estigma sobre el individuo que no puede adelgazar son puntadas para entender mejor el fenómeno del hambre.

LAURA MARAJOFSKY
Para La Nación (Argentina)

Diario El Tiempo, 17 de Agosto de 2016. Página 1