

Noviembre 2019

Gacetilla CINCAP

¿POR QUÉ SENTIMOS HAMBRE Y CÓMO AYUDAR A CONTROLARLA?

La sensación de hambre es la forma en que el cuerpo humano expresa su necesidad de recibir energía y nutrientes para poder funcionar adecuadamente. La motivación para comer puede estar dada por múltiples factores, siendo el hambre la señal más primitiva. La regulación del hambre y la saciedad son procesos clave en el control de nuestra conducta alimentaria, y posiblemente en el control del peso corporal. Desde CINCAP, les contamos un poco más acerca del control el apetito y la influencia de las características de los alimentos en nuestras sensaciones de hambre y saciedad.

¿Cómo regula el apetito nuestro organismo?

Mientras nos mantenemos *sin comer*, las señales que recibe el cerebro respecto a nuestras reservas de nutrientes son clave para generar la sensación de *hambre*. Por su parte, *mientras comemos*, se generan señales respecto de la cantidad y el tipo de alimentos que ingerimos que contribuyen a provocar la sensación de *saciación*, y determinan que dejemos de comer. Por último, *luego del final de una comida*, una cascada de influencias hormonales y metabólicas mantiene el hambre suprimida e inhibe la ingesta por un periodo de tiempo variable (*saciedad*).

Nuestro cuerpo regula el apetito (hambre, saciación y saciedad) tratando siempre de mantener el equilibrio en todas sus funciones.

¿Qué otros factores influyen en el deseo de comer?

Adicionalmente a las señales hormonales y metabólicas, existen muchas otras influencias que afectan fuertemente el comportamiento durante las comidas. El inicio y el fin de una comida pueden estar motivados por el olor, sabor, textura, temperatura, y también la apariencia y presentación de los alimentos; las creencias o expectativas sobre los mismos; las sensaciones de placer asociadas a ellos; el control voluntario sobre la cantidad a comer; el saber que ya se realizó una comida; la presencia de personas familiares o

desconocidas en la mesa; las condiciones del espacio en que se va a comer; entre otras.

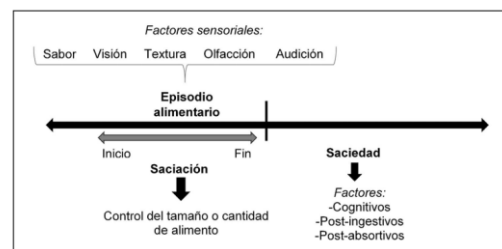


Figura 1 Procesos mediadores de la saciación durante un episodio alimentario. Muestra los factores sensoriales que intervienen y controlan el tamaño o cantidad consumida de alimento. Adaptado de "Satiación, saciedad: conceptos and organization of behavior". F. Bellisle and J. Blundell, 2013. Satiación, saciedad and the control of food intake: theory and practice, p. 9. Fuente: Rev. méd. Chile vol.145 no.9 Santiago set. 2017

¿Por qué el organismo busca regular el apetito?

Se piensa que el control del apetito por parte del cerebro tiene como propósito administrar la cantidad de alimento que comemos de manera que ésta sea suficiente pero no excesiva. En determinadas circunstancias, sin embargo, estos procesos de control podrían verse anulados o alterados. Esto podría formar parte de la explicación de por qué existen tantas personas con exceso de peso.

Al mismo tiempo, se cree que las sensaciones de saciación y saciedad podrían ser influenciadas deliberadamente para modular la conducta alimentaria.

¿Qué características de las comidas influyen en las sensaciones de saciedad y saciación?

La capacidad de saciedad temprana de un alimento influye fuertemente en cuánto consumirá una persona en esa comida o dentro

de las próximas horas si surge la oportunidad de volver a comer.

Los alimentos con mayor volumen y poco aporte energético (lo que se denomina “baja densidad energética”) provocan mayor saciedad y saciación, al igual que los alimentos que exigen mayor masticación. Asimismo, se ha visto que, a mayor contenido de proteína, fibra y agua, menor deseo de continuar consumiendo porciones mayores de dicho alimento. Ejemplo de este tipo de alimentos son las frutas y los vegetales frescos, así como también la carne de pollo y de otros animales, entre otros.

¿Influye la composición de nutrientes de los alimentos en la saciedad y la saciación?

Sí. Numerosos estudios han revelado que las proteínas son el nutriente que produce mayor saciedad y saciación. De esta manera, los alimentos ricos en proteínas, como la carne de pollo, las legumbres, los lácteos descremados, el huevo, y otras carnes en general, producirían una mayor y más sostenida sensación de plenitud y menor ingesta posterior en comparación con los alimentos ricos en grasa, azúcar o harina. El efecto saciante de las proteínas se ha observado tanto para una sola comida como para períodos mayores de 24 horas (días y semanas).

Por su parte, el contenido de grasa de un alimento se relaciona con el deseo por continuar consumiendo dicho alimento. Tal es el caso de las frituras, los “snacks” o productos de copetín, y los productos de panadería.

¿Cómo puede aprovecharse mejor la capacidad saciante de las proteínas para controlar el apetito?

Un aumento modesto en la cantidad de carnes magras, lácteos descremados, huevo y legumbres que se consumen diariamente puede colaborar en el control del apetito y, en consecuencia, en el control del peso. Adicionalmente, en las personas que necesitan bajar de peso, una alimentación rica en proteínas ayudaría a perder principalmente

grasa, manteniendo la masa muscular o minimizando su pérdida, permitiendo además un mejor mantenimiento del peso perdido, y mejorando la adherencia al plan alimentario al no sentir hambre.

¿La carne de pollo puede ser un aliado en el control del apetito y el peso corporal?

Efectivamente, la carne de pollo, por sus características intrínsecas, es un alimento que contribuiría a generar saciedad y saciación rápidamente. Las proteínas son su principal nutriente, al tiempo que es un alimento muy bajo en grasas, especialmente la pechuga. Además, tiene un bajo aporte calórico y puede prepararse de modo que exija mayor masticación. Todo esto favorecería el consumo de la porción justa.

Además, la carne de pollo es una fuente saludable de proteínas que permite enriquecer la alimentación diaria global para que ésta tenga mayor capacidad saciante, promoviendo el control del peso corporal y el mantenimiento de la masa muscular, y favoreciendo la adherencia.