

## Imágenes cerebrales muestran que la comida puede ser una adicción

**Se identificaron circuitos activados por los alimentos y vinculados con el placer y el deseo**

**Obesidad / Proponen evitar alimentos procesados**

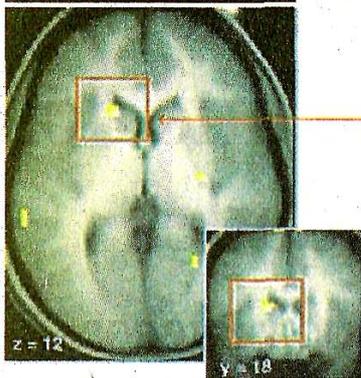
**Para muchas personas con sobrepeso, intentar sacarse kilos de encima es peor que el castigo de Sísifo. Según la mitología, los dioses habían enviado a este mentiroso y avaro al inframundo y lo habían condenado a empujar una enorme piedra cuesta arriba por una ladera empinada, pero antes de alcanzar la cima la piedra siempre rodaba hacia abajo y tenía que empezar de nuevo desde el principio.**

Para el doctor Julio Montero, presidente de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (Saota), cuando una persona obesa se queja de que no puede luchar contra la tentación de las golosinas y otros alimentos procesados que titilan desde los escaparates... tiene razón: "A la mayoría la fórmula de comer pequeñas porciones de alimentos procesados no le funciona, porque está en la peor situación, la del fumador que consume cuatro paquetes y al que se le pide que sólo fume cuatro cigarrillos por día -asegura-.

**Para bajar de peso, hay que cambiar no la cantidad sino la calidad de los alimentos."**

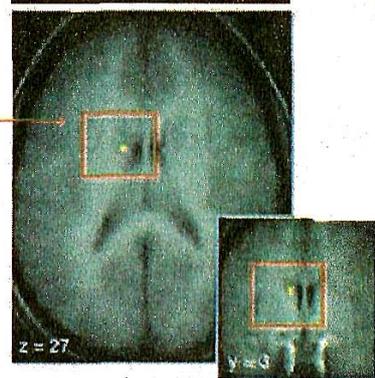
### Alimentos que producen adicción

FIGURA 1



En la figura 1, se aprecia cómo un alimento agradable, el batido de chocolate, **izquierda**, estimula más que un compuesto sin sabor **derecha**, figura 2, un área del cerebro relacionada con la alimentación.

FIGURA 2



Según la doctora Rosa Labanca, directora del Centro de Asistencia, Docencia e Investigación de la misma sociedad, **estudios recientes con técnicas muy avanzadas en la resolución de imágenes permitieron identificar circuitos nerviosos relacionados con la regulación de la alimentación y, entre ellos, dos que están vinculados:**

- 1- circuitos nerviosos relacionados con el "deseo" y
- 2- circuitos nerviosos relacionados con el "gusto".

**1-"El primero se relaciona con la intención de comer y la búsqueda del alimento, y el segundo, con el placer que proporcionan -dice Labanca-**

Estos poderosos mecanismos de incentivo, que incluso se manifiestan en el nivel emocional y psicológico, **están intermediados por el sistema opioide estimulado por la liberación de sustancias emparentadas con la morfina que nuestro cuerpo produce o bien por las que provienen de los alimentos.**

Esto llevó a algunos investigadores a postular que un buen grupo de obesos lo es por responder como adictos frente a algunos alimentos, pero que en todos, obesos o no, el sistema funciona en una dirección proalimentaria."

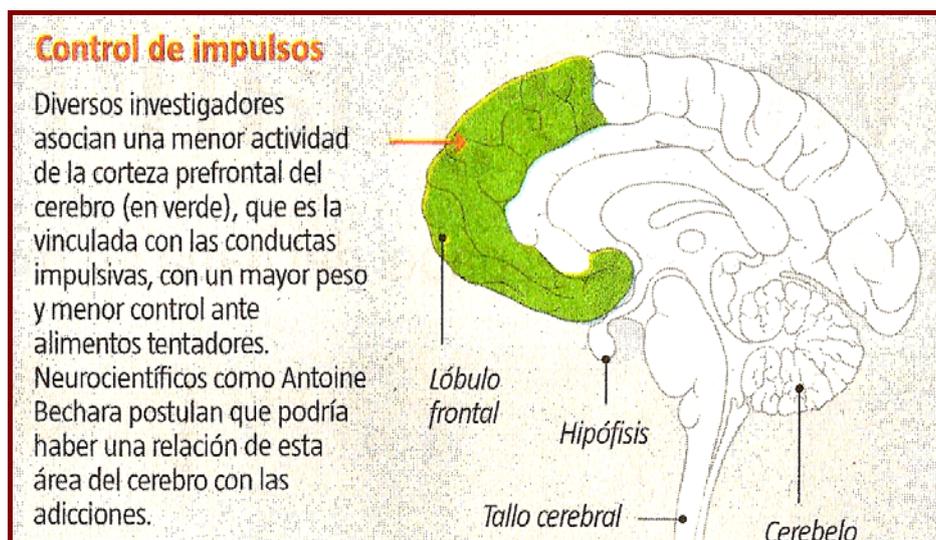
**Los alimentos artificiales, también llamados por algunos "neoalimentos" - que son los que concentran mayor cantidad de almidones, aceites y azúcares refinados-, suelen ser los más tentadores, porque activan estos circuitos cerebrales y dan bienestar.**

**2-Otro circuito parece estar vinculado con la corteza prefrontal del cerebro, que interviene en el control de los impulsos. "Una disminución de su actividad se asoció con mayor peso y menor control ante alimentos tentadores".**

Desde este punto de vista, según Montero, la nutrición clásica cae en una contradicción cuando "pretende tratar a los adictos facilitándoles la droga en cantidades pequeñas", afirma. Por eso, para el elenco directivo de la Saota,

**lo más importante cuando se trata de bajar de peso no es contar calorías o detallar nutrientes, sino optar por los alimentos no adictivos.**

"El mecanismo es complejo y aún no se conocen las vías exactas -dice Montero-



**En el centro del cerebro están los CENTROS DEL PLACER, pero no sólo del placer, sino también de la obtención de placer.**

**Es decir que uno no sólo aprende a comer determinadas cosas, sino también cómo las obtuvo.**

**Así, se establece un circuito de comida, placer y moverse hacia el placer (conducta de búsqueda) que hace que las personas identifiquen cuáles son los alimentos que activan su SISTEMA OPIOIDE.**

**La corteza prefrontal es una región crítica que interviene en el control de estos impulsos y recibe señales neurobiológicas del intestino."**

Y más adelante agrega: "Por eso, **las corrientes actuales más vigorosas proponen el modelo alimentario prehistórico o dieta paleolítica como lo más saludable. Se basa en comer alimentos «diluidos» (carne, vegetales y frutas), con un pequeño espacio para el yogur como aporte de calcio para reemplazar a los insectos y las larvas. Esta es la alimentación que está acoplada con nuestros genes".**

Según Montero, los tres consejos que da a sus pacientes son:

- 1-Cambiar la calidad de lo que se come (por alimentos naturales),**
- 2-No pasar hambre (comer cada vez que se necesite y en el horario que se desee) y**
- 3-No comer sin hambre.**

Esto, según el especialista, nos permitirá liberarnos de la adicción de la comida.

**Nora Bär**

**Publicado en LA NACION de Buenos Aires el 20 de noviembre de 2009**