

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

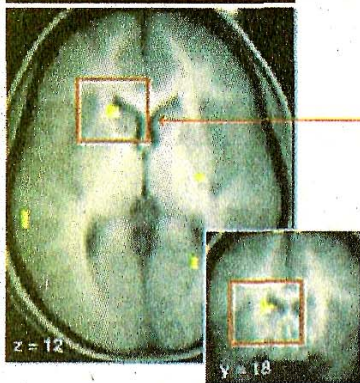
Para muchas personas con sobrepeso, intentar sacarse kilos de encima es peor que el castigo de Sísifo. Según la mitología, los dioses habían enviado a este mentiroso y avaro al inframundo y lo habían condenado a empujar una enorme piedra cuesta arriba por una ladera empinada, pero antes de alcanzar la 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."

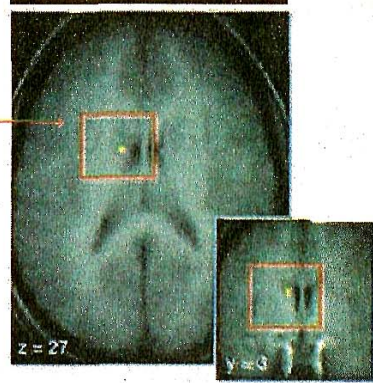
Alimentos que producen adicción

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."

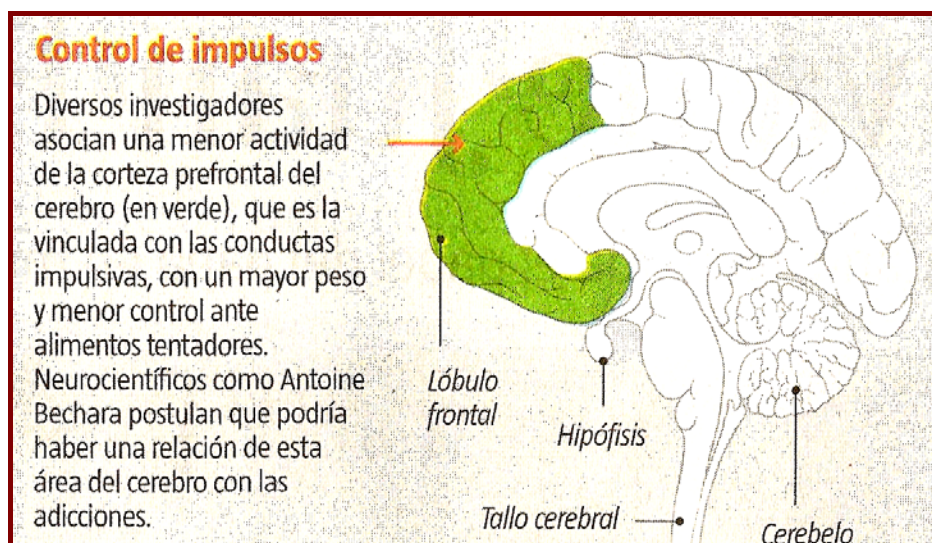
Los alimentos artificiales, también llamados por algunos "neoalimentos" - que son los que concentran mayor cantidad de almidones, aceites y azúcares refinados-, suelen ser los más tentadores, porque activan estos circuitos cerebrales y dan bienestar.

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