

Comer con la mente y con el cuerpo



Si sabemos que lo bueno es hacer una dieta equilibrada ¿por qué nos la saltamos con tanta facilidad? Influyen aspectos biológicos, económicos, sociales, psicológicos, emocionales...

Nos llega información por todas partes sobre lo que debemos comer, la mejor dieta, la más equilibrada, pero no siempre obedecemos a estas consignas saludables. Sea como sea, no hay que olvidar que la función principal del acto de comer es suministrar a nuestro organismo los nutrientes necesarios para el desarrollo en la etapa de crecimiento de niños y adolescentes, mantener un buen estado físico y mental, recomponer nuestro cuerpo cuando caemos enfermos... En este caso los alimentos cumplen una función única que es la de nutrirnos.

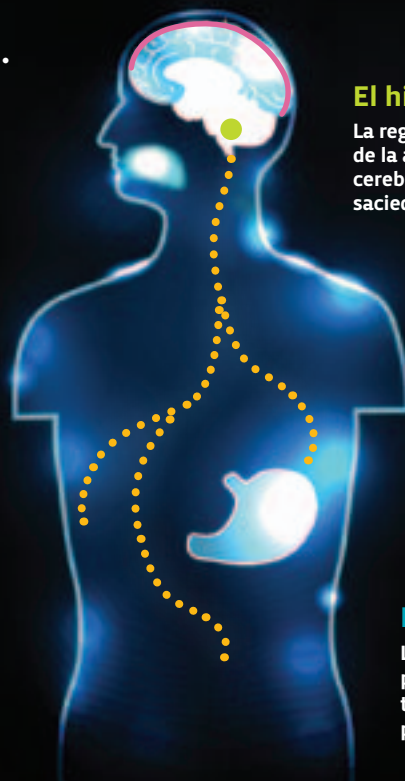
Sin embargo, la comida tiene un papel mucho más amplio, porque nos alimentamos de una determinada manera dependiendo de muchos factores:

Comer: un acuerdo entre las emociones...

La corteza cerebral

Alberga nuestro lado más humano, emociones, recuerdos, gustos, aprendizaje. Lo que compite con nuestro lado más instintivo a la hora de decidir qué, cuándo, cómo y cuánto comer.

La comida, además de cubrir las necesidades fisiológicas, tiene un componente social y emocional que se aloja en esta parte más externa del cerebro.



...y la biología

El hipotálamo

La regulación del apetito depende de la actividad de los centros cerebrales del hambre y de la saciedad situados en el hipotálamo.

La boca

La salivación y la masticación contribuyen a la sensación de saciedad.

Sustancias "mensajeras"

Desde diferentes órganos y tejidos (estómago, intestino, hígado y tejido graso) se envían órdenes al hipotálamo, a través de hormonas y neurotransmisores, para regular el consumo de alimentos.

El estómago

La distensión del estómago lleno es percibida por el sistema nervioso y transmitida al cerebro para que se ponga freno al apetito.

■ Individuales, si hablamos de estados de ánimo, preferencias personales... Aunque a menudo lo que hacemos es comer de manera casi automática, incluso inconsciente.

■ Sociales, como las tradiciones, la clase social, la educación... La religión, sin ir más lejos, con sus días señalados, también impone algunos platos característicos de la fecha que se celebre. Y qué me dice de ciertos tabúes que según la cultura a la que pertenezcamos, nos hacen rechazar algunas comidas que en otros lugares son un manjar. O de la influencia de la publicidad, que puede poner de moda consumir determinados alimentos y evitar otros.

■ Externos: geográficos, climatológicos, estacionales, económicos. Y es que el comer es, además, un

placer y un signo externo que indica el estatus social y la personalidad de cada uno. Por eso, todos estos factores combinados producen en cada uno de nosotros un determinado comportamiento alimentario.

Niños: lo dulce por encima de todo

A lo largo de la vida vamos cambiando nuestras preferencias y gustos también en lo que a comida se refiere. Los niños empiezan desarrollando el sabor dulce, luego siguen con el salado, el ácido y, por fin, el amargo.

Como no aprecian por igual todos los sabores, es mucho más frecuente encontrar niños a los que les gusta especialmente lo dulce. Son grandes aficionados a toda

Aditivos y comportamiento

¿Son los colorantes responsables de la hiperactividad en los niños? Desde hace años se estudia esa posibilidad. Hay, incluso, la obligación de advertir en las etiquetas la presencia de seis colorantes. Pero la evidencia es muy escasa y el efecto, si lo hay, es solo en algunos niños con hiperactividad. Esto no quita para que nosotros sigamos insistiendo en que son aditivos innecesarios y engañosos. Vea la calculadora de aditivos en www.ocu.org/aditivos





clase de chucherías, que no tienen por qué excluirse de su dieta mientras solo se consuman de manera esporádica. Sin embargo, suelen rechazar los sabores amargos y picantes.

También en las texturas hay diferencias con los adultos. Los niños prefieren que sean uniformes y blandas, que no contengan “tropezones” para no tener que masticar mucho.

Adolescentes: aprender a elegir en libertad

La adolescencia es una etapa de reafirmación personal y social de grandes cambios hormonales acompañados de desórdenes de todo tipo, del sueño y también de la alimentación. Se suelen alternar días de mucha hambre con otros en los que hay muy pocas ganas de comer.

La dieta desequilibrada hecha a base de comida rápida, refrescos muy azucarados, bollería indus-

Los niños tienen que aprender a comer de todo

trial, snacks, etc. que los adolescentes siguen al iniciarse su vida social alejados de sus padres, se puede convertir en un problema cuando rechazan cualquier comida más tradicional y solo quieren alimentarse con ese tipo de productos.

Chocolate y depresión

No hay evidencias científicas que demuestren que el chocolate sea adictivo. Más bien parece una preferencia muy acentuada en algunas personas. Los componentes con propiedades psicoactivas no son responsables de la sensación placentera, como se ha visto al hacer la prueba con cápsulas de chocolate. El placer lo provoca todo un conjunto de propiedades sensoriales y emocionales: cómo se funde en la boca, su sabor más o menos dulce, la textura... y su valor asociado a la idea de regalo o premio.



Azúcar y excitación nerviosa

“Tomar azúcar de más aumenta el nerviosismo en los niños” es una creencia popular muy arraigada de la que no hay evidencia científica. El efecto que algunos creen ver está más influido por la predisposición de los padres que por otra causa. El azúcar ni afecta al comportamiento ni al desempeño intelectual.



Adultos: en busca del placer y la salud

Comer es un acto social, uno de los motivos por los que los adultos tampoco comemos siempre lo que deberíamos. Celebraciones, compromisos de trabajo, las prisas de la vida diaria, nos obligan a hacer comidas rápidas de poca calidad y otras veces muy abundantes e hipercalóricas. El problema surge cuando empiezan a convertirse en costumbre y a repetirse varias veces a la semana, ya que pueden desequilibrar nuestra dieta.

Otra cuestión es que con el paso del tiempo, cuando nos hacemos mayores, se pierde la sensación de sed, disminuye el sentido del gus-

Una dieta equilibrada y un poco de ejercicio ayudan a mantenernos sanos

Omega 3 y agresividad

Está comprobado que los ácidos grasos omega 3 y DHA tienen efectos beneficiosos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Además, algunos estudios hechos con animales o con humanos relacionan estos ácidos grasos con una disminución de la conducta agresiva.

A los adultos les gusta más el chocolate negro, los niños lo prefieren con leche

DEL DESEQUILIBRIO AL TRASTORNO ALIMENTARIO

UN RIESGO PARA TODOS

El trastorno alimentario es una enfermedad que puede aparecer en cualquier momento de la vida, aunque es más frecuente en la adolescencia. No debe confundirse con una manera de comer poco equilibrada.

- ◆ **Anorexia.** Las personas afectadas se ven gordas sin estarlo y tienen un miedo exagerado a coger peso. Suelen comer raciones muy pequeñas y masticar mucho los alimentos. Evitan las grasas y prefieren las frutas y verduras.
- ◆ **Bulimia.** Las personas con signos de bulimia comen a escondidas de manera rápida y compulsiva. Después se sienten culpables y se menosprecian por no poder controlarse. Suelen tener episodios de atracones seguidos de conductas purgantes.
- ◆ **Obesidad.** Quien la sufre ha perdido la capacidad de regular la ingestión de alimentos. Y a consecuencia de ingerir más energía de la que consume, aumentan de forma exagerada las reservas de grasa.
- ◆ **Pica.** Los que la experimentan sienten un deseo irrefrenable de comer sustancias que no son comida, como barro, tierra, cenizas, etc.
- ◆ **Craving.** Es un deseo o antojo irresistible de comer algo en concreto, chocolate por ejemplo.

to y el olfato, la secreción de saliva, se tienen problemas de dentición o movilidad... Por eso no hay que bajar la guardia: viene bien cuidar la preparación, hacer atractivos los platos y el momento de comer a base de jugar con los colores, la variedad de los alimentos, las especias, etc.

En general, lo más aconsejable es no ser ni demasiado estricto ni demasiado permisivo con lo que comemos y poder permitirnos algún capricho de vez en cuando. Es bueno ser conscientes de nuestras deficiencias para no repetir las, al menos, con demasiada frecuencia...



OCU-SALUD ACONSEJA

Atentos sin obsesionarse

La dieta variada y equilibrada es la más recomendable. Los excesos y los déficits pueden tener consecuencias físicas y psíquicas para nuestra salud.

- ◆ **Conviene hacerse algunas preguntas a diario:** “¿He comido hoy fruta, verdura, leche?” y otras, cada semana: “¿He comido legumbres, pescado? Si la respuesta es negativa, hay que pararse a reflexionar un poco sobre nuestra dieta.
- ◆ **A alimentarse también se educa.** Por eso los padres deben predicar con el ejemplo y enseñar a comer de todo a sus hijos. Presentar el alimento nuevo con paciencia y constancia hasta conseguir vencer la aversión (neofobia) por una comida que no conocen.
- ◆ **El postre (una fruta o un lácteo) es un alimento que completa la comida, nunca debe ofrecerse como premio por comerse otros platos.**
- ◆ **Los caprichos no pueden ser un premio ni un medio para lograr un fin.** No es aconsejable utilizar la comida que le gusta al niño como un medio para conseguir que se coma lo que no le gusta.
- ◆ **A veces hay que estimular al niño para que coma con mensajes positivos que pueda comprender,** como “me voy a alegrar si te lo comes”, o imitar la estrategia de los mensajes publicitarios en los que se busca un personaje popular para aumentar la preferencia por algunos alimentos.
- ◆ **Está bien vigilar la alimentación y el peso del niño para que ninguno de los dos se altere.**
- ◆ **En la adolescencia un cierto desorden en la dieta puede ser normal.** Hay que vigilarlos de lejos, pero seguir de cerca su alimentación. Estar atentos al peso, a la pérdida o ganancia excesiva, a la inapetencia constante, a la dependencia de bebidas energéticas.
- ◆ **También hay que estar alerta sobre el inicio en el consumo de alcohol, de alto riesgo cuando se toman grandes cantidades en poco tiempo.**
- ◆ **En cualquier caso, hay que procurar comer sin obsesionarse.** Conscientes de nuestra dieta y compensando los déficits y excesos a lo largo de la semana. ♥