

# Nutrición, alimentación y ambiente

## Estrategias para engañar a tu cerebro y te ayude a perder peso

Martha Silvia Solís-Ortiz, Cuauhtémoc Sandoval-Salazar, Joel Ramírez-Emiliano, Lisette Morado-Crespo, Marisol Silva-Vera, Silvia Aurora Trejo-Bahena, Daniela Otero-Ruiz, Eduardo Vázquez-Meza

Departamento de Ciencias Médicas de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato.

Martha Silvia Solís Ortiz, Doctora en Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina, UNAM. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel II, Profesora-Investigadora Titular del Departamento de Ciencias Médicas, Universidad de Guanajuato.

Contacto: Departamento de Ciencias Médicas, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. 20 de enero 929, León, Guanajuato, CP. 37320, México.

Correo electrónico: silviasolis17@prodigy.net.mx

### Palabras clave:

Pérdida de peso, alimentación, estrés, metabolismo, ejercicio.



**E**l cerebro puede ser tu aliado cuando tratas de bajar de peso o cuando intentas no engordar. Si el cerebro trabaja en tu contra cuando quieres perder peso, ¿cómo vas a alcanzar los resultados que buscas? Básicamente, necesitas organizar tu estrategia para perder peso de tal forma que tenga en consideración las reacciones de tu cerebro. Por encima de todo, esto significa tener un ritmo metabólico lo más alto posible. También significa encontrar una estrategia sostenible. Tu cerebro siempre irá a favor de las metas fijadas automáticamente, así cualquier cambio que introduzcas a tu alimentación y tus hábitos de ejercicio también deberá ser permanente para mantener su efectividad.

Los cambios temporales sólo proporcionarán resultados temporales. En este enfoque quizá no suene tan seductor, por ejemplo, como la última dieta de la toronja, pero cuenta con una ventaja sustancial, que ¡funciona!

A la larga, las dietas muy bajas en calorías nunca dan resultados, una explicación deriva de que en nuestro pasado evolutivo para evitar el riesgo de morir de hambre, se generaron cerebros que son unos auténticos expertos a la hora de proteger el cuerpo de una severa pérdida de peso. Una de las maneras en que tu cerebro logra este objetivo es haciendo lento el metabolismo cuando escasean los ali-

mentos, hasta en un 45% dependiendo de las personas. Por ejemplo, si tu peso se mantenía estable con 2000 Kilocalorías al día también puede mantenerse estable con 1200 Kilocalorías al día, una vez que esta compensación metabólica haya entrado en acción. Peor aún, cuando incrementas tu ingestión de alimentos, es probable que vuelvas a ganar peso antes de que tu metabolismo se reajuste.



### *Dormir suficiente*

Al igual que pasar hambre, privarse de sueño hace considerablemente lento el metabolismo, por lo que es importante dormir suficiente (8 horas en promedio) si no quieres ganar peso. Varios estudios han demostrado que las personas que duermen mucho suben de peso debido a los cambios en el metabolismo, particularmente debido a una hormona llamada leptina. Ambas condiciones son favorecedoras de sobrepeso u obesidad.

### *Disminuir el estrés*

El estrés es otro de los grandes culpables, ya que cuando es liberada la hormona del estrés llamada corticotropina, inclina el equilibrio de energía corporal a favor de la conservación.



### *Envejecimiento*

El metabolismo también tiende a ralentizarse conforme se envejece, razón por lo que la gente tiende a ganar peso a medida que se hace mayor, a un ritmo de alrededor de medio kilo por año.

¿Cómo podemos mejorar esto? El ejercicio es la forma más efectiva de mejorar esta situación, porque el esfuerzo físico incita a tu cuerpo a incrementar su uso de energía y porque en reposo, los músculos queman más calorías. El ejercicio acelera el ritmo metabólico entre un 20 y 30%, y el efecto dura hasta 15 horas. El yoga puede ser especialmente bueno, porque muchas personas comprueban que también reduce el estrés.

Forma de alimentarse. El aumento de peso y el almacenamiento de grasa se incrementan cuando los humanos y otros animales se alimentan con unas pocas comidas abundantes en lugar de con muchas pequeñas. Por consiguiente deberías repartir tus calorías en pequeñas comidas distribuidas a lo largo de todo día en lugar de comer solo una vez o dos veces al día. En un estudio, las personas que llevaban una dieta controlada, fueron capaces de estimular su metabolismo comiendo por la mañana. Esto significa que un desayuno pequeño cuenta con la ventaja añadida de que mejora el metabolismo. Las personas que ingieren el mismo número de calorías ganan menos peso si comen por la mañana que si comen por la noche. ¡Naturalmente, es importante asegurarse de que tus comidas frecuentes sean realmente pequeñas! La ingestión total de calorías continúa siendo un gran determinante del peso, sea cual sea la hora a la que comas.

Un historial de repetidas subidas y bajadas de peso hacen que resulte más difícil mantener un peso sano. Quienes ha perdido menos de cinco kilos tienen que comer menos (durante toda su vida) que las personas que siempre han estado delgadas. Para mantener el mismo peso, las personas que antes habían presentado

obesidad tienen que comer un 15% menos de calorías que las que siempre han estado delgadas. Por esta razón, uno de los mejores regalos que les puedes hacer a tus hijos es alimentarlos siguiendo una dieta sana cuando son pequeños. La exposición a la comida durante las primeras etapas de la vida influirá sobre las preferencias dietéticas en la edad adulta, y es frecuente que los hábitos de alimentación formados en la infancia nos acompañen durante toda la vida.

En contra de la creencia popular, comer correctamente no significa pasar hambre o privaciones. Si estás hambriento constantemente, lo más probable es que no estés comiendo bien. Los sensores del hambre que hay en tu cerebro responden a la cantidad de comida con que hayas llenado el estómago y los niveles de grasa y azúcar en la sangre. Para reducir la sensación de hambre, prueba combinar una gran cantidad de comida de alimentos bajo en calorías como ensalada o sopa de verduras con una pequeña cantidad de grasa.

Finalmente, una sugerencia podría ser buscar otras actividades interesantes de forma que puedas distraer tu cerebro como la danza, música, correr, cine, teatro, la fotografía, etc., aunque las idas y vueltas al refrigerador no cuentan como ejercicio o diversión.

## REFERENCIAS

- Aamodt, S. & Wang, S. (2008). *Welcome to Your Brain*. Barcelona, España: Editorial Ediciones B.
- Kanarek, R. B. & Lieberman, H. R. (2012). *Diet, Brain, Behavior*. Boca Raton, FL: Editorial CRC Press.
- Schneider, K., Spring, B. & Pagoto, S. (2009). Exercise and energy intake in overweight, sedentary individuals. *Eating Behaviors*, 29-35.