

¿QUÉ HAY DETRÁS DE un capricho?

Todos hemos sentido alguna vez un deseo irrefrenable de comer un alimento concreto. Es una petición de nuestro cuerpo y hay que escucharlo. POR CARMEN LÓPEZ

No deberíamos sentir ninguna culpa cuando tenemos fuertes antojos de comida no adecuada o perjudicial. Son reacciones esencialmente biológicas, que nos dicen que algo en nuestra alimentación o en nuestro estilo de vida no está en equilibrio. Si los sabemos interpretar y realizamos un pequeño ajuste, crearemos armonía y disfrute. No importa lo disciplinados que seamos con la dieta, cuando estamos entrando en un desequilibrio la inteligencia somática del cuerpo nos da un toque por medio de deseos viscerales de ciertos alimentos.

¿POR QUÉ SUELEN SER DULCES?

“Nuestro cerebro es muy sensible a las caídas de los niveles de azúcar en sangre. Así que cuando pasamos muchas horas sin ingerir alimentos, nuestro cerebro segrega una serie de químicos que nos impulsa a comer alimentos dulces para subir rápidamente el nivel de glucosa”, explica Eva Velasco, dietista de Menja Sa.

El cuerpo nos pide azúcar cuando:

- Nos saltamos alguna comida.
- No comemos con regularidad.
- Sufrimos estrés.
- Padecemos problemas emocionales.
- Con una actividad física o mental intensa.
- Seguimos una dieta muy restrictiva.



Entre los productos **ALTEZA** encontrarás pequeños caprichos dulces.

¿COMBATIR EL APETITO HEDÓNICO?

La dietista señala que hay otra causa que nos impulsa a sentirnos atraídos por diferentes alimentos: porque nos hacen sentir bien. A este deseo se le llama apetito hedónico, aunque la mayoría de los mortales lo conocemos como capricho. A diferencia del causado por hambre, este involucra sabores, olores, aspecto y otros estímulos relacionados con los antojos y no desaparece aunque estemos saciados. El problema está en que la mayoría de las veces suelen ser alimentos poco saludables, ricos en grasa saturada y/o azúcares. Para no dejarnos sucumbir por ellos (muy a menudo), los expertos recomiendan buscar alternativas sanas y crear hábitos saludables como:

- Programar con antelación lo que vamos a comer, cómo y a qué hora
- Sentarnos a comer de forma regular, todos los días a la misma hora y sin distracciones.
- Es posible que pasemos muchas horas en el trabajo, y cuando sentimos hambre caigamos en comer lo primero que encontremos. Ello nos llevará directamente a la hipoglucemia y al día siguiente empezaremos a tener antojos. Prográmate.



Dra. Eva Velasco,
Dietista y nutricionista,
Menja Sa (Barcelona).
Miembro de
Top Doctors

OPINIÓN DE EXPERTO

No hay nada malo en sucumbir de vez en cuando al apetito hedónico o caprichos. El problema aparece si se vuelve una costumbre o si se convierte en nuestra única o principal fuente de placer, especialmente porque esos caprichos suelen ser alimentos ricos en grasa saturada y azúcares.

