

## **ALIMENTOS PARA RETRASAR EL APETITO**

LMCV – 05 - 2013

### **ALIMENTOS PARA RETRASAR EL APETITO**

***“El tipo de alimento, consistencia, forma de cocinado o densidad nutritiva influyen en la sensación repentina del hambre o, por el contrario, en el retraso del apetito”***

- Un plato de macarrones con verduras no provoca la misma respuesta en la sensación de hambre y saciedad de distintos individuos. Unas personas volverán a tener apetito, o incluso hambre, al poco tiempo de haberlos comido, mientras que otras aguantarán sin probar bocado hasta la siguiente comida. **La respuesta a los alimentos es distinta según las personas, pese a que las rutas metabólicas para aprovechar los nutrientes sean las mismas.** Una consecuencia derivada de estas diferencias es la sensación más marcada de tener hambre o, todo lo contrario, la sensación de saciedad y de retraso del apetito, pese a haber comido lo mismo.
- Entonces, ¿hay alimentos más indicados para retrasar el apetito? ¿Cuáles son los momentos en los que más interesan y por qué? ¿Es preciso echar mano de los complementos que sacian para aplacar las ganas de comer? El siguiente artículo aborda estas cuestiones.

#### **¿Por qué unos alimentos sacian más que otros?**

Cuando se comen alimentos ricos en azúcares refinados, hay un rápido incremento de la glucosa en la sangre. Esta se metaboliza de forma muy veloz por lo que, al poco tiempo, su cantidad se reduce de forma drástica. Este descenso es un mecanismo natural del metabolismo que nos despierta de nuevo el apetito por el azúcar y nos provoca hambre. Pero además del tipo de alimento que se consume y su **composición nutricional** (contenido en fibra, carbohidratos,

## ALIMENTOS PARA RETRASAR EL APETITO

LMCV – 05 - 2013

proteínas, grasas o agua), otros factores también influyen en la sensación repentina y/o continua del apetito o, por el contrario, en el retraso en las ganas de comer.

**“La consistencia de los alimentos, el modo de cocinarlos y su composición afectan, entre otras causas, al grado de saciedad”**

La **consistencia** de los alimentos escogidos (según sean sólidos o líquidos), el **modo de cocinarlos** (cocciones más largas hacen que los alimentos ricos en carbohidratos estén pre digeridos, por lo que la absorción de sus azúcares es más rápida), su **densidad nutritiva**, la **combinación** alimentaria o la **cantidad** ingerida son algunos elementos que afectan al grado de saciedad de un alimento. Influyen hasta el punto de que tras su consumo se vuelva a tener apetito antes o se puedan pasar más horas sin comer.

La dificultad es mayor cuando esas pulsiones repentinas en el apetito -o esa apetencia desordenada- obedece a mecanismos fisiológicos, neurobiológicos y hormonales más complejos, como una absorción de los nutrientes más rápida, una alteración en los mecanismos de la saciedad o los "*food-cravings*" (deseos intensos o necesidad de ingerir un alimento específico). En estos casos, el apoyo de un dietista-nutricionista que guíe y dirija el modo de comer y la distribución de los alimentos es de gran ayuda.

# ALIMENTOS PARA RETRASAR EL APETITO

LMCV – 05 - 2013

## Alimentos que interesan para retrasar el apetito

El contenido de los alimentos en **fibra**, **carbohidratos complejos**, **proteínas** y **agua** se asocia de forma positiva con un mayor índice de saciedad, mientras que el contenido en **grasa** se vincula a una menor capacidad para calmar el apetito.

- **Alimentos ricos en fibra.** Una ensalada, una crema vegetal o unas verduras de entrante en el menú, así como tomar la fruta bien lavada con cascaras un rato antes de las comidas principales, son buenas medidas para incrementar el aporte de fibra a la dieta en el momento oportuno.
- **Tentempiés con proteína.** Los bocadillos de pan integral con jamón serrano, atún, o los sándwiches vegetales, se presentan como una alternativa sana e interesante por su saludable aporte en fibra y en proteínas. Incluir algo de proteína en cada comida principal (también en el desayuno) permite aprovecharse de su capacidad de saciar. En este caso, no es preciso que carnes, pescados o huevos se sirvan siempre como plato principal, sino que se contemplen también como ingredientes de otros platos.
- **Alta densidad nutritiva.** Un puñado de mezcla de frutas desecadas y de frutos secos es un ejemplo de aperitivo que reúne las anteriores sugerencias. Otras opciones son los platos que combinan cereales y legumbres (ensalada de pasta con guisantes) o cereales y frutos secos (avellanas, almendras).

## ALIMENTOS PARA RETRASAR EL APETITO

LMCV – 05 - 2013

### Nuevos descubrimientos para retrasar el apetito

La industria alimentaria y la farmacéutica centran gran parte de sus esfuerzos de investigación y desarrollo en dar respuesta a esta cuestión: **cómo reducir o retrasar el apetito**. Los complementos alimenticios o los nuevos alimentos diseñados con estas características suelen estar dirigidos a públicos muy concretos, como el gran colectivo de personas que desea o tiene la necesidad de perder peso.

Un descubrimiento reciente, que aporta un grupo de expertos, es la **fagomina**, un componente extraído del trigo. Los investigadores explican que la fagomina retrasa la absorción de la glucosa presente en los azúcares refinados y en el almidón (arroz y otros cereales, pasta, patatas, legumbres...), lo que supone una esperanza para muchas personas con obesidad y sobrepeso. Según señalan, la producción de esta sustancia permitirá el desarrollo de alimentos funcionales que sirvan para el control del peso.

La reflexión es que adelgazar y mantenerse en un peso saludable de una manera sana implica **esfuerzo, conciencia y control** en la manera de comer y entender la vida, y no solo es la consecuencia de sentirse lleno o saciado después de comer.