

# DULCE Y SINIESTRO

## Cómo los refrigerios diarios reconfiguran los antojos de tu cerebro

Traducido y adaptado para amorcc.org por Mauricio Saraya Ley

Bocadillos diarios ¿Alguna vez pensaste que tu cerebro es como una computadora? Los investigadores lo hicieron, y descubrieron que comer muchos alimentos grasos y azucarados altera el sistema de recompensas de nuestro cerebro, algo así como los circuitos de una computadora que se vuelven locos.

Un estudio recientemente publicado muestra cómo lo que comemos puede cambiar el funcionamiento de nuestro cerebro, vinculando nuestras elecciones diarias de alimentos con los intrincados mecanismos de nuestra cabeza. Es como si nuestros cerebros y computadoras fueran más parecidos de lo que pensamos. Esta investigación es sólo el comienzo de algunos descubrimientos alucinantes. Profundicemos y descubramos más.

Los refrigerios azucarados y grasos cambian la unidad central de procesamiento del cuerpo humano. No es ningún secreto que los alimentos cargados de azúcar procesada y grasas (tóxicas, "Gran agricultura") no son saludables. Sin embargo, como destaca el estudio anterior, el consumo diario de alimentos grasos y dulces puede desencadenar cambios cerebrales indeseables.



Los investigadores realizaron un estudio controlado y aleatorizado de individuos de peso normal. A los participantes se les proporcionaron alimentos con alto contenido de azúcar y grasa o bajos en azúcar y grasa. El análisis subsiguiente ocurrió durante ocho semanas. La comida utilizada para el estudio consistió en una variedad de bocadillos populares consumidos además de la dieta regular de cada participante. Los resultados del estudio demuestran que consumir refrigerios con alto contenido de grasa y azúcar afecta la regulación positiva de la respuesta de anticipación del cerebro y el consumo de alimentos de alta energía y agradables al paladar. Los investigadores también encontraron que consumir refrigerios cargados de grasa y azúcar hace que los productos bajos en grasa sean poco apetitosos. La conclusión más importante del estudio es que los refrigerios constantes con alimentos ricos en azúcar y grasas pueden reconfigurar el funcionamiento del cerebro, desencadenando alteraciones potencialmente problemáticas en el neuro-comportamiento.

Sin duda, los "bocadillos" a los que se hace referencia en este estudio ciertamente no eran opciones orgánicas y saludables. En este estudio se utilizaron alimentos convencionales como "batidos" y ciertamente no reflejan nuestros puntos de vista sobre el valor de las grasas saludables en la dieta. Pero, para ser justos, sí sabemos que las elecciones dietéticas tendrán un impacto significativo en el desarrollo del cerebro y este estudio nos da algo en qué pensar.



Cómo se adapta tu cerebro a los patrones de merienda.

Profundizar en el estudio mencionado anteriormente revela la notable plasticidad del cerebro humano. Los intrincados circuitos de nuestro cerebro experimentan cambios dinámicos basados en nuestros hábitos alimenticios, lo que lleva a las personas inclinadas hacia bocadillos poco saludables a perder gradualmente el interés en alternativas más saludables.

Este cambio en la funcionalidad del cerebro demuestra la capacidad del cerebro para aprender preferencias en respuesta al comportamiento y los hábitos arraigados. En esencia, darse el gusto de comer bocadillos poco saludables vuelve a cablear el hardware humano. ¿Las buenas noticias? Al hacer la transición a refrigerios bajos en azúcar y grasas, puedes volver a enseñar a tu cerebro, fomentando un deseo genuino de alternativas más saludables. En pocas palabras, nuestras elecciones de alimentos realmente importan e influyen en gran medida en las futuras elecciones de alimentos que hagamos.



Intercambios inteligentes de alimentos: Intercambiando opciones con alto contenido de grasa y azúcar por alternativas más saludables.

Toma decisiones inteligentes para un estilo de vida más saludable cambiando las opciones ricas en grasas y azúcares por alternativas nutritivas. Cambia tu perspectiva, viendo la comida como combustible en lugar de sólo por placer. Elige alternativas que satisfagan tus papilas gustativas y contribuyan a tu bienestar. Por ejemplo, reemplaza el helado lácteo convencional (comprado en la tienda) con una versión casera (orgánica) creada a partir de frutas mezcladas. O bien, crea tu propio batido casero (orgánico) en lugar de un batido convencional cargado de ingredientes poco saludables.

Di adiós a los cereales azucarados procesados en una bolsa o caja y come fruta orgánica fresca o mezcla de granola cruda. En pocas palabras: hazte cargo de tus propias comidas adoptando un enfoque de bricolaje\*. Al preparar y cocinar en casa, obtienes control sobre los ingredientes, reduciendo la ingesta de grasas tóxicas, sal desnaturalizada y azúcares procesados que se encuentran comúnmente en los productos comprados en la tienda. Prioriza la salud y el bienestar con cada comida que crees.

¿Cuál es tu intercambio de alimentos saludables favorito? Comparte tus alternativas preferidas con todas las personas que amas y a quienes les deseas obtengan Salud desde la Raíz.

\*El bricolaje es la actividad manual que realiza una persona como aficionada, sin recurrir a los servicios de un profesional, para la creación, mejora, mantenimiento o reparación, en especialidades.

Escrito originalmente por Patrick Tims, escritor personal de NaturalHealth365. Las fuentes de este artículo incluyen:

Sciencedirect.com  
Sci.noticias

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal

