

Diferencia entre hambre y apetito

El cerebro es un órgano maravilloso en todo sentido, pero es el más fácil de engañar, es la central del control, que gobierna el circuito del hambre. Tres subsistemas interactúan para regular nuestra ingesta de alimento: el sistema de balance de energía, el de placer y finalmente el sistema de emociones y del estrés.

Los tres están íntimamente relacionados e inciden en el acto de comer y beber, o no hacerlo.

Nuestros sentidos son la puerta de ingreso, el primero que reacciona frente a la presencia del alimento es la vista, detectando aquello que puede ser un alimento aceptable para comer; luego el olfato y el gusto, juntos nos dan el sabor. Mientras masticamos la comida los distintos gustos impactan sobre las papilas gustativas y así percibimos los gustos de los alimentos.

Se conocen muchas moléculas que modifican el hambre y el gasto de energía, la leptina es uno de ellos y actúa directamente en el hambre.

- El hambre es una sensación corporal asociada al déficit de energía en el cerebro, es la forma en la que el organismo le informa al control central que es necesaria la ingesta de alimento para reponer energía.
- Esta necesidad básica está biológicamente determinada, sin embargo también ha sido aprendida por sucesivas e innumerables experiencias desde nuestra primera comida: la leche materna.
- Aparece un ciclo: anticipar placer, buscarlo y finalmente obtenerlo.
- El ambiente en el que nos presentaron el alimento, el clima emocional, la compañía o el afecto que nos rodeó; determinan la búsqueda del alimento o de bebida y no sólo el hambre biológico.
- Es necesario diferenciar apetito y hambre. Apetito es sinónimo de selectividad, mientras que hambre es tomar lo que tenemos a mano, no siempre lo que preferimos, lo que está en nuestro alrededor.

DIFERENCIAS ENTRE HAMBRE:

EMOCIONAL	VS	FISIOLÓGICA
ES REPENTINA		ES GRADUAL
ES URGENTE		PUEDA ESPERAR
DESEO DE COMIDAS ESPECÍFICAS		ESTA ABIERTA A VARIAS OPCIONES
SENTIR PLENITUD NO BASTA		ESTAR SATISFECHO ES SUFICIENTE
GENERA CULPA, VERGUENZA O TRISTEZA		NO TE GENERA SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Los humanos estamos padeciendo una alteración corporal, parte de la evolución natural, pero el sobrepeso y la obesidad implican riesgo de contraer enfermedades, que pueden prevenirse. Esta transformación no se debe a un cambio en nuestros genes, sino a nuestro modo de comer. Cuando sobreviene el hambre debemos preguntarnos qué tipo de hambre tenemos. Ya aprendimos que hay distintos tipos de hambre. Comenzar el ejercicio de rastrear aquellos pensamientos, ideas o creencias que pueden obstaculizar el logro de cambios en nuestros hábitos, es el primer paso hacia un estilo de vida saludable.

Lic. en Psicología Daniela Puntorello
Disertante de los talleres de Peso Saludable