



EN EL DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

# Tu tipo de hambre habla: aprende a escuchar lo que realmente necesitas

**H**oy 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad y, en este contexto, es importante relevar que más de 1.900 millones de adultos a nivel mundial registran sobrepeso, de los cuales más de 650 millones viven con obesidad, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud. En tanto, en Chile, la última Encuesta Nacional de Salud (2017) reveló que un 39,8% de la población tiene sobrepeso, un 31,2% tiene obesidad y un 3,2% tiene obesidad mórbida. En relación con los niños, el Informe Mapa Nutricional 2019, de la Junaeb, reveló que un 52% de los escolares chilenos tiene sobrepeso u obesidad.

La Dra. Ada Cuevas, médico especialista en nutrición clínica del adulto, directora del Centro Avanzado de Medicina Metabólica y Nutrición (Cammy) y de la unidad de Nutrición y Metabolismo de la Clínica Cleversalud, además de directora del Comité Clínico de la Federación Mundial de Obesidad, señala que, en el contexto de la conmemoración del Día Mundial

Otros aspectos clave son regular el sueño y mantener una actividad física adecuada, ya que la obesidad es el resultado de una compleja interacción de múltiples factores.

de la Obesidad, el mensaje es que todos debemos actuar y contribuir a reducir esta enfermedad en nuestro país. "Necesitamos mejorar la educación en nutrición y estilo de vida en los escolares, mejorar la formación en tratamiento de la obesidad y sus complicaciones en los profesionales de la salud, implementar programas de tratamiento de la obesidad en la atención primaria con acceso a tratamientos integrales con el equipo de salud, mejorar los sistemas alimentarios, facilitar y promover la actividad física, y eliminar la estigmatización y discriminación hacia las personas que viven con obesidad", subraya.

**TIPOS DE HAMBRE**

La obesidad es el resultado de



FREETRICKS

una compleja interacción de múltiples factores que van más allá de una simple ecuación de ingesta y gasto calórico. "Un enfoque integral que considere estos diversos factores es esencial para abordar eficazmente la prevención y el tratamiento de la obesidad", dice la profesional.

Uno de los aspectos clave a considerar, es que existen tres tipos de hambre que hay que aprender a identificar:

**-Hambre fisiológica o hemostática:** es la necesidad de ingerir alimentos para mantener un balance energético adecuado para el funcionamiento normal de nuestro organismo.

**-Hambre hedónica o emocional:** se refiere al deseo de consumir algún alimento más específico, para sentir placer o compensar emociones, como rabia, tristeza, soledad, angustia, etc.

**-Hambre conductual:** es la

capacidad del ser humano de controlar su ingesta de alimentos, pero en forma predeterminada o aprendida a través de cambios de conducta.

"A diferencia del hambre fisiológica, que se desarrolla gradualmente y puede ser satisfecha con cualquier tipo de alimento, el hambre emocional suele ser repentina y específica, a menudo dirigida hacia alimentos reconfortantes y generalmente de alto contenido calórico", indica.

Por otra parte, el hambre emocional no es uniforme entre las distintas personas. ¿Cómo abordarla entonces? "Esta variabilidad sugiere que las intervenciones para abordar el hambre emocional deben ser personalizadas, teniendo en cuenta las características individuales y los patrones emocionales específicos. Idealmente, se debe contar con equipo multidisciplinario. Muy importante es el apoyo psicológico y el uso de terapia farmacológica que apunte al



*Dra. Ada Cuevas, directora del Cammy y del Comité Clínico de la Federación Mundial de Obesidad.*

control del comer emocional". Igualmente, están los

antojos, un fenómeno psicológico y fisiológico caracterizado por un deseo intenso de consumir un alimento específico, que puede ser desencadenado por factores ambientales, emocionales o fisiológicos.

Finalmente, hay que tener en cuenta otros factores que inciden en el riesgo de obesidad y en la salud metabólica en general: el sueño y la actividad física. "El sueño insuficiente y/o el desorden de horarios pueden alterar las hormonas del apetito, como la grelina y la leptina, y afectar el gasto energético y la ingesta de alimentos, promoviendo el aumento de peso", sostiene.

Por otra parte, asegura que "se ha demostrado que el ejercicio contribuye a la pérdida de peso y grasa corporal, al mantenimiento del peso perdido y a mejorar distintos factores metabólicos", concluye.

**CL-NONPR-00396**