

“Comer en exceso de manera crónica puede provocar malestar digestivo”, dice la doctora Carmen Hormazábal.

Aunque nadie realmente tiene un segundo estómago, las sustancias químicas de recompensa en el cerebro tienen un efecto similar.



MARCOLA GUERRERO

CLAUDIA FARAH

Se trata de la llamada saciedad sensorial específica

La razón científica de por qué siempre le queda espacio en la guatita para el postre regalón

Es muy común que al terminar de comer, por estar satisfecho, alguien aparezca con algún postre o dulce que de solo verlo den ganas de comerlo. La popular frase de “el postre tiene otro estómago” es real en la medida en que, aunque alcancemos la saciedad, podemos golosear un poco más porque nuestro cerebro valora el cambio de sabor y genera dopamina de respuesta para quererlo.

Alejandro Carvajal, gastroenterólogo de Clínica Indisa, comenta que esta expresión coloquial se usa para describir la capacidad de seguir comiendo después de sentirse saciado. “Aunque una persona se sienta llena, después de una comida, siempre encuentra espacios para postres o alimentos que a la persona le producen placer, eso es lo que coloquialmente se llama segundo estómago. Sin embargo, desde el punto de vista biológico no existe”, advierte.

Dopamina y placer

Este comportamiento está regulado por la dopamina, aquella sustancia química que controla las recompensas y la motivación, que reacciona cuando algo te produce placer.

En la investigación “Las adaptaciones impulsadas por valores de la liberación de dopamina mesolímbica están regidas por mecanismos basados en modelos y sin modelos” (<https://bit.ly/3yZskDP>) publicado en la revista “eNeuro”, experimentaron con ratones, demostraron que “la magnitud de las señales de dopamina provocadas por eventos gratificantes y sus predictores se actualiza cuando cambia el valor de la recompensa”, es decir, después de un tiempo, el mismo sabor deja de ser agradable, haciendo que el cerebro quiera probar cosas diferentes, estimulando el centro de recompensa cada vez que aparece un nuevo estímulo sensorial, especialmente si contiene azúcar.

Saciedad sensorial

Desde la década de los ‘80 que la doctora en fisiología del Laboratorio de Estudio del Comportamiento Ingestivo Humano de la Universidad Estatal de Pensilvania, Barbara Rolls, estudia la saciedad sensorial específica, definida como el resultado de sustancias químicas que estimulan el centro de recompensa del cerebro, produciendo sensaciones placenteras cuando comemos.

En su estudio “Saciedad sensorial específica en el hombre” (<https://bit.ly/4gdoUaL>) publicado en la revista de Fisiología y comportamiento se cuantificó que estas sensaciones disminuyen en el transcurso de una comida. Por ejemplo, al comer pizza, el primer pedazo es el más rico, pero a partir del segundo decrece el placer de comerlo y así sucesivamente. En contraste, “aunque se te quite el apetito por esa comida, te resultará apetecible otra. Por eso siempre tienes lugar para el postre”, afirmó Rolls.

Carmen Hormazábal, siquiatria direc-

tora de Cromía Salud Mental, explica que la sensación de saciedad es regulada por un complejo sistema de señales entre el tracto gastrointestinal y el cerebro.

“Cuando comemos, el estómago y los intestinos liberan hormonas: la leptina, producida por el tejido adiposo, informa al cerebro sobre el estado de las reservas de grasa, mientras que la grelina, producida en el estómago, estimula el apetito. La colecistoquinina (CCK), liberada en respuesta a la presencia de grasas y proteínas en el intestino delgado, ayuda a reducir el apetito. Estas hormonas interactúan con áreas del cerebro, como el hipotálamo y el tronco encefálico, para regular el hambre y la saciedad”, aclara.

Salado y dulce

Carvajal asegura que la capacidad de detectar entre dulce y salado es una interacción entre el sistema digestivo, que parte en la lengua, en las papilas gustativas, en el sistema gastrointestinal y en el cerebro, a través de una combinación de estímulos sensoriales en la boca y respuestas químicas a lo largo del tubo digestivo.

“En el tracto gastrointestinal, después de que los alimentos son ingeridos, el organismo responde a señales químicas, dependiendo del alimento que se consume. Dulces y carbohidratos desencadenan la liberación de insulina, incretina y otras hormonas que regularizan el

azúcar en la sangre. En cambio, los alimentos salados están relacionados con la absorción de agua y el sodio”, menciona.

Con moderación

Hormazábal acota que la regulación del apetito y la saciedad es multifacética, influenciada por la genética, el entorno, el comportamiento y otros factores, por lo cual promover un enfoque equilibrado hacia la alimentación, con atención a la calidad y cantidad de los alimentos, es clave para mantener una buena salud. “Comer en exceso de manera crónica puede provocar malestar digestivo y, a largo plazo, contribuir a condiciones como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros problemas metabólicos”, advierte.

Carvajal aconseja no comer de más y que, si está tentado, esperar hidratarse con infusiones o distraerse con otra actividad.

“Hay que esperar unos 15 a 20 minutos después de la comida principal para que el cerebro pueda recibir todos los estímulos de la leptina y permitir acentuar esta sensación de saciedad. Otra alternativa es hidratarse, es decir, tomar agua o tomar una taza de té, que ayuda a calmar esta tentación de comer el postre una vez saciado. También es bueno tener otra actividad de forma inmediata, hacer una sobremesa en otro lugar, pararse, dar un paseo”, acota.

» «Aunque se te quite el apetito por esa comida, te resultará apetecible otra»

Barbara Rolls, médico