

PARA CONTROLAR EL APETITO Y LA OBESIDAD:

Fibras solubles, grasas benéficas y el agua ayudan a producir saciedad

Esta sensación se ha estado perdiendo por un consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas y aditivos.

CRISTIÁN MÉNDEZ

La saciedad es la sensación de plenitud que se siente después de comer, una respuesta que es regulada por señales hormonales, digestivas y cerebrales. Sin embargo, "cada vez más personas están perdiendo la capacidad de reconocer la sensación", explica María Alejandra Cohen, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello (Unab).

Entre los factores que influyen en este proceso aparece un consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas y aditivos, que "alteran las señales de saciedad, pues se absorben rápidamente, lo cual reduce la liberación de hormonas de saciedad y puede llevar al sobreconsumo", detalla la especialista.

A lo anterior se suman costumbres como "comer rápido, o mientras estamos distraídos viendo televisión o trabajando, y horarios de comida desordenados", agrega. También influyen "las porciones más grandes, que promueven un consumo mayor al necesario; la gran exposición a la publicidad de alimentos, y el consumo de alimentos como respuesta al estrés, la ansiedad o la tristeza", dice.

Para revertir este problema, Cohen recomienda "practicar la alimentación consciente, prestar atención a las señales internas de hambre y plenitud, y elegir alimentos menos procesados".

Entre estos, destacan los siguientes:

- **Proteínas:** Se encuentran en carnes, huevos, lácteos y le-



LA SACIEDAD ESTÁ REGULADA por señales hormonales, digestivas y cerebrales.

gumbres. Según Cohen, "su consumo aumenta la liberación de varias hormonas involucradas en la regulación del apetito", lo que además de prolongar la plenitud, afecta las áreas del cerebro que controlan el apetito.

- **Fibra soluble:** Presente en frutas como manzanas, peras, ciruelas, cítricos y palta; en verduras como zanahoria, brócoli y alcachofas; en cereales como avena; en leguminosas como lentejas, garbanzos, porotos y arvejas, y en semillas como chía y linaza. "La fibra forma geles en el estómago, aumentando el volumen del ali-

mento, lo que prolonga la saciedad", detalla la especialista.

- **Grasas saludables:** Alimentos como la palta, los frutos secos, semillas de chía y linaza, y el aceite de oliva "retrasan el vaciamiento gástrico, manteniéndonos saciados por más tiempo", agrega.

- **Agua:** Consumir agua antes y durante las comidas "incrementa el volumen de los alimentos sin sumar calorías, lo que también ayuda a sentirnos satisfechos", explica. Algunos ejemplos son sopas, ensaladas, frutas con alto contenido de agua.