

## ENFOQUE

# Invierno y antojo de carbohidratos: ¿Mito o verdad?



CHRIS PEFAUR  
Nutricionista Nutrapharm.

Con la llegada del invierno, muchos podemos identificar ese deseo casi irresistible de consumir alimentos ricos en carbohidratos: pan recién horneado, pastas calientes, donuts y, por qué no, una copa de vino o una cerveza. Estos antojos, más comunes en la temporada fría, no son simples caprichos, sino que están respaldados por una serie de factores científicos que nos invitan a reflexionar sobre nuestros hábitos alimenticios durante esta estación.

El deseo de consumir car-

*Es preocupante observar que, según la OCDE, el 74% de los chilenos padecen obesidad o sobrepeso, una cifra que se ha duplicado en los últimos 13 años.*

bohidratos en invierno no es un mito, sino una realidad con fundamentos biológicos y ambientales. Diversos estudios han demostrado que el efecto térmico de los alimentos juega un papel crucial en este fenómeno. Al ingerir alimentos, nuestro cuerpo experimenta un aumento en la temperatura corporal, conocido como Termogénesis Inducida por la Dieta (TID). Este incremento térmico nos lleva a buscar alimentos que nos proporcionen calorías de manera rápida, como los carbohidratos.

Las estaciones del año influyen notablemente en nuestro metabolismo y necesidades energéticas. El invierno, en particular, altera nuestra ingesta alimentaria. Si bien una dieta alta en grasa, consumida en horarios específicos y sin reducción calórica, puede ayudar a prevenir la obesidad y enfermedades crónicas, los hábitos alimentarios desordenados y la preferencia por carbohidratos simples durante esta temporada pueden llevar a problemas de salud significativos.

Es preocupante observar que, según la OCDE, el 74% de los chilenos padecen obesidad o sobrepeso, una cifra que se ha duplicado en los últimos 13 años. Esta estadística subraya la importancia de manejar adecuadamente el consumo de carbohidratos en invierno, evitando aquellos que puedan generar problemas metabólicos como diabetes y obesidad, exacerbando una situación de salud pública ya alarmante.

**D** La solución no reside en seguir dietas de moda, sino en personalizar nuestra ingesta de alimentos. Buscar la asesoría de un nutricionista es fundamental para mantener un equilibrio saludable.

En definitiva, el deseo de consumir carbohidratos en invierno es una respuesta natural de nuestro cuerpo a las condiciones ambientales. Sin embargo, es crucial abordar este fenómeno con una estrategia informada y personalizada, para disfrutar de los placeres del invierno sin comprometer nuestra salud.