

CONDUCTA ALIMENTARIA con el Dr. Ignacio Cuaranta

PARTE 2: LAS HORMONAS REGULADORAS DEL HAMBRE

¿Te pasa que tenés hambre a cada rato? Estar comiendo todo el tiempo es la receta perfecta para tener hambre todo el tiempo.

Esta situación genera que tengamos picos constantes de una hormona llamada ghrelina, que es la principal hormona que estimula nuestro apetito, que nos hace acordar de que el día anterior, en ese horario aproximadamente, habíamos comido.

El apetito es algo que está centralmente regulado, y nuestro organismo se encarga de recordarnos de ir en búsqueda de alimentos. Entonces, si nosotros comemos constantemente, vamos a estar constantemente estimulando esta hormona, dejándonos en una situación de apetito constante.

Al mismo tiempo, la ghrelina inhibe la función de otra hormona muy importante de la saciedad, que producen nuestras células grasas, y que sirve como equilibrio de nuestro centro del apetito. La leptina es la principal hormona que regula nuestra saciedad.

Se cree que hay un punto de equilibrio en el cual cada ser humano tiene un porcentaje de grasa ideal que nos permite seguir con nuestras funciones básicas.

En la naturaleza, esto es un proceso que se da en los animales de manera natural. No vemos muchos animales obesos o con sobrepeso corriendo libremente por la selva. Pensemos en un lobo, en un lobo obeso. Fácilmente presa de otros animales, o con muchas dificultades para obtener sus propios alimentos, por la pérdida de velocidad y agilidad.

La leptina, sin los disruptores del apetito, es algo que funciona perfectamente en el mundo animal, manteniendo una cantidad de tejido adiposo, de grasa, en su justo equilibrio, para darnos nutrición para una determinada cantidad de tiempo, hasta volver a conseguir otra fuente de alimento.

Esto no ocurre en los animales domesticados, que son alimentados externamente. Pensemos en un zoológico, o en un gato o en un perro adentro de nuestras casas. Muchas veces tienen sobrepeso y padecen las mismas patologías que los seres humanos siguiendo este estilo de alimentación.

Entonces, no estar comiendo todo el tiempo, cada tres horas, es una de las principales estrategias para empezar a ponerle las riendas al hambre, para empezar a tener una mayor autonomía y un mayor control sobre lo que uno puede comer.

El excesivo estímulo de la ghrelina inhibe la señal de saciedad que nos da la leptina, generando la desregulación del apetito que habitualmente vemos en el consultorio, y que mucha gente percibe. Sentir que tenés hambre todo el tiempo, que nada es suficiente.

En contraparte de esto, el ayuno nos ayuda a reducir los niveles de ghrelina, a reducir los niveles de apetito, y a que nuestras células grasas puedan empezar a proveernos energía que nos ayuda a regularizar la función de la leptina, que es la principal hormona de saciedad.

Cuando empezamos a regular el funcionamiento de estas dos hormonas, nos permite estar más tranquilos a lo largo del día, tomar mejores decisiones, y nos deja en un mejor lugar para seguir un plan de alimentación saludable.

Cuando estamos intentando implementar alguna estrategia de ayuno intermitente, por supuesto que durante las primeras dos semanas, o tres semanas, van a seguir estando esas elevaciones de ghrelina que nos van a querer hacer comer. La intención de la ghrelina al elevarse es aumentar el apetito y que nosotros vayamos en búsqueda de alimento.

El concepto importante a entender acá es que esta es una hormona que se puede entrenar. De hecho podemos pensar en aquella oportunidad en la cual tuvimos un cambio de los horarios de trabajo, en los cuales no podíamos comer más en el horario en el que estábamos previamente acostumbrados. Una semana, dos semanas, y la curva de hambre se reduce muchísimo para ajustarse al nuevo patrón de alimentación. Con el ayuno intermitente podemos regular el apetito externamente, interviniendo de manera indirecta en la periodización de la alimentación.

Muchas personas tienen miedo de comenzar con algún protocolo o alguna estrategia de ayuno intermitente, temiendo que su apetito va a ir subiendo indefinidamente hasta explotar. En realidad esto no es lo que ocurre. Habitualmente nuestro apetito sube, pero posteriormente baja, y lo importante es aprender a surfear esas olas.

El apetito viene en olas, como un recordatorio constante de que tenemos que alimentarnos, pero no necesariamente tenemos que actuar cada vez que tenemos hambre.

(Podemos) empezar a estar un poquito más conectados con esa sensación de apetito, y tratar de interpretar si necesariamente lo que nos está pidiendo nuestro cuerpo es comida, o estamos intentando de satisfacer alguna otra necesidad.