

CONDUCTA ALIMENTARIA con el Dr. Ignacio Cuaranta

PARTE 5: CINCO TIPOS DE HAMBRE

En cualquier estrategia de adecuación del peso corporal, o de recuperación de parámetros de salud y de calidad de vida, es muy importante tener en cuenta la función del hambre, porque hay diferentes tipos de hambre, existen cinco tipos diferentes de hambre, que nos pueden estar dando diferentes tipos de información. Conocerlos nos brinda la posibilidad de manejarlos y entender qué es lo que nos está pasando. A continuación vamos a hablar sobre los cinco tipos diferentes de hambre que existen.

En primer lugar tenemos el hambre somática, que es una sensación física que se puede presentar a través de calambres, dolores estomacales, movimientos y ruidos. Es un tipo de hambre que nos está señalizando la ausencia de alimentos por mucho tiempo. Es una sensación bien física, y es muy importante saber identificarla.

En segundo lugar tenemos el hambre límbica, que es el tipo de hambre que nos hace continuar comiendo ante la posibilidad de tener un alimento adelante nuestro. Es una característica conservada evolutivamente, que hacía que cuando nosotros nos encontráramos efectivamente ante la posibilidad de tener un alimento disponible, comer hasta más allá de nuestro punto de saciedad para garantizarnos más días de supervivencia. Es por eso que tenemos también la capacidad de almacenar alimentos en nuestras células adiposas, entre nuestras reservas de grasa, para ayudarnos en momentos en que los alimentos escasean.

Recordemos que la abundancia o la sobredisposición de alimentos que hay en la actualidad en gran parte del mundo, hace que esta característica haya quedado como un aspecto evolutivo que nos juega muchas veces en contra. Es la característica que nos hace continuar comiendo a pesar de que estamos intentando voluntariamente detenernos.

El hambre límbica también es el motivo por el cual los paquetes de alimentos procesados, como las galletitas, deberían decir que la porción no son dos o tres unidades, sino todo el paquete, dado que es muy difícil de comer dos o tres y frenar. Habitualmente uno lo abre y el deseo real, instintivo de uno, es terminar el paquete.

Un tercer tipo de hambre es el hambre alrededor del reloj, es el hambre que nos da en los momentos en los cuales nosotros estamos acostumbrados a comer. Habitualmente esa señalización se da entre 23 y 24 horas después de la última ingesta que realizamos el día anterior, alrededor de la misma hora, y hace que estemos más alerta o que activemos la conducta de búsqueda de alimentos.

Este tipo de hambre puede presentarse como un hambre somática, con dolor estomacal y ruidos intestinales, pero es un hambre también que se disipa quince minutos, veinte minutos o treinta minutos después de que se activó, hayamos comido o no hayamos comido, y es el motivo por el cual nosotros podemos entrenarlo. Nosotros podemos, a través de la ausencia de alimentos, ir re-entrenando los patrones de alimentación en relación a nuestro reloj biológico.

Un cuarto tipo de hambre es el hambre disparada por el apetito. Es un tipo de hambre diferente, es un tipo de hambre extraño de alguna manera, porque nuestro cuerpo no nos está dando ninguna señal física de sensación de hambre, pero a pesar de esto queremos comer, queremos comer algo específico, y es el tipo de hambre que habitualmente genera interrupciones en cualquier intento de realizar alguna alimentación saludable; porque es el hambre que nos lleva a comer determinados tipos de comidas específicas, que habitualmente están diseñados para lograr ese apetito, para desregular la conducta alimentaria y para comer desenfrenadamente. Es un tipo de hambre que se me presenta en momentos inconvenientes, en los cuales hubiéramos preferido no comer, es un tipo de hambre que habitualmente va en contra de los planes que habíamos previamente trazado, y es un tipo de hambre que habitualmente va acompañado de un alto índice de impulsividad hacia los alimentos y de compulsividad a comer.

El quinto tipo de hambre es el hambre oral. El hambre oral está asociado al hambre disparada por el apetito, pero está acompañado de una sensación muy muy específica de tener el deseo, casi irrefrenable de sentir alguna textura, algún sabor muy particular en la boca. No querés comer cualquier cosa, querés comer algo particular en un momento determinado, y habitualmente vas a hacer cualquier cosa que esté a tu alcance para conseguirlo, aunque eso sea salir de tu casa a las dos de la mañana para ir al kiosco.

Repasando, existen cinco tipos diferentes de hambre. El hambre somática, el hambre límbica, el hambre alrededor del reloj, el hambre disparada por el apetito y el hambre oral. Reconocer cuál es el tipo de hambre que nos está afectando puede hacer reconocer cuál es la necesidad que nuestro cuerpo nos está transmitiendo.

Es importante entender que el hambre no es solamente una fuerza que nos conduce. Es importante integrar los diferentes tipos de información que nos puede estar dando, para poder calibrar cambios que nosotros nos proponemos realizar a largo plazo.