

CONDUCTA ALIMENTARIA con el Dr. Ignacio Cuaranta

PARTE 6: CONTROL DE PORCIONES

¿Por qué tenemos hambre todo el día? ¿Por qué las estrategias tradicionales de descenso y de adecuación de peso nos indican que tenemos que comer varias veces al día una porción controlada? ¿Funcionan realmente estas estrategias en mantener el hambre a raya?

Uno de los objetivos principales de las estrategias que buscan controlar externamente las porciones, restringir las calorías y dividirlos a lo largo de seis o siete comidas al día, es la idea de mantener el hambre a raya. Pero, ¿existe alguna evidencia de que esto sea así? En realidad, no. Nunca ha sido demostrado que estas estrategias sean saludables para el ser humano, y que puedan ser sostenidas a largo plazo.

En apariencia, esto tiene toda la lógica del mundo: controlando la cantidad de calorías que ingerimos, y estabilizando la cantidad de calorías que nosotros gastamos, vamos a tener una diferencia calórica que nos va a permitir ir bajando de peso.

En realidad, lo que ocurre es que estamos estimulando permanentemente el apetito, sin saciarlo del todo. Analicémoslo con ejemplos y comparaciones de otras funciones que son análogas al apetito en el ser humano, como es la necesidad de orinar y la sed.

Consideremos que tenemos ganas de orinar, que tenemos muchas ganas de ir al baño. ¿Qué es más fácil, esperar a estar en la situación ideal para poder ir y orinar hasta vaciar nuestra vejiga, u orinar un poquito, frenar la orina, esperar un rato, volver al baño, orinar un poco más, y así repetir esa acción a lo largo del día hasta vaciar la vejiga? Claramente la segunda opción no es posible. Podemos aguantar, podemos dilatar la espera hasta el momento propicio, pero una vez que comenzamos la acción, es imposible de detenerla.

Consideremos ahora un segundo ejemplo. Cuando tenemos sed, nosotros habitualmente no tomamos de a sorbitos de agua hasta que nos saciamos varias horas después. Cuando tenemos acceso al agua, tomamos hasta que nos saciamos. Agarramos el vaso, tomamos un trago, y hasta que nos estamos saciados, hasta que no tenemos la sensación de que ya tomamos lo suficiente, no volvemos a poner el agua abajo.

Lo mismo ocurre con el apetito. Cuando nosotros tenemos hambre es mucho más sencillo comer hasta estar saciados que controlar externamente, exigiendo excesivamente la fuerza de voluntad para controlar la porción. Esto lo podemos hacer una, dos veces, hasta lo podemos hacer varios días, pero es una estrategia muy difícil de sostener a largo plazo, porque va en contra de nuestro hambre instintiva, que nos indica comer hasta saciedad una vez que nosotros nos sentamos.

No es evolutivamente válido comer pequeñas porciones a lo largo del día, que nos estén estimulando el apetito permanentemente, sin saciarlo. Eso nos expone a mayor estrés, más vulnerabilidad, y mayor sensación de hambre a lo largo de todo el día.