Comer por estrés: Cuantas más calorías más reconforta

Científicos australianos han comprobado que tomar un tentempié rico en calorías para reconfortarse en un momento estresante es una mala combinación ya que crea cambios en el cerebro que impulsan a comer más, aumentan los antojos de alimentos dulces y muy apetecibles y conducen a un aumento excesivo de peso, según publican en la revista 'Neuron'.

Un equipo del Instituto Garvan de Investigación Médica descubrió que el estrés anulaba la respuesta natural del cerebro a la saciedad, dando lugar a señales de recompensa ininterrumpidas que fomentan la ingesta de alimentos más apetitosos. Esto ocurría en una parte del cerebro llamada habénula lateral, que cuando se activa suele amortiguar estas señales de recompensa.

«Nuestros hallazgos revelan que el estrés puede anular una respuesta natural del cerebro que disminuye el placer obtenido al comer, lo que significa que el cerebro es recompensado continuamente por comer», afirma el profesor Herzog, autor principal del estudio y científico visitante del Instituto Garvan.

«Demostramos que el estrés crónico, combinado con una dieta hipercalórica, puede impulsar una ingesta de alimentos cada vez mayor, así como una preferencia por los alimentos dulces y muy apetecibles, lo que favorece el aumento de peso y la obesidad —añade—. Esta investigación pone de relieve lo crucial que es una dieta sana en épocas de estrés».

Aunque algunas personas comen menos en momentos de estrés, la mayoría come más de lo habitual y elige opciones ricas en calorías, azúcares y grasas. Para entender qué impulsa estos hábitos alimentarios, el equipo investigó en modelos de ratón cómo respondían distintas zonas del cerebro al estrés crónico bajo diversas dietas.

«Descubrimos que una zona conocida como habénula lateral, que normalmente interviene en la desconexión de la respuesta de recompensa del cerebro, se activaba en ratones sometidos a una dieta de corta duración y alta en grasas para proteger al animal de comer en exceso», explica el primer autor, el doctor Kenny Chi Kin Ip, del Instituto Garvan.

«Sin embargo, cuando los ratones sufrían estrés crónico, esta

parte del cerebro permanecía en silencio, lo que permitía que las señales de recompensa siguieran activas y fomentaran la alimentación por placer, dejando de responder a las señales reguladoras de la saciedad -añade–. Descubrimos que los ratones estresados con una dieta rica en grasas ganaban el doble de peso que los ratones con la misma dieta que no estaban estresados».

Los investigadores descubrieron que en el centro del aumento de peso estaba la molécula NPY, que el cerebro produce de forma natural en respuesta al estrés. Cuando los investigadores impidieron que el NPY activara las células cerebrales de la habénula lateral en ratones estresados sometidos a una dieta rica en grasas, éstos consumieron menos comida reconfortante, lo que se tradujo en un menor aumento de peso.

A continuación, los investigadores realizaron una «prueba de preferencia por la sucralosa», en la que los ratones podían elegir entre beber agua o agua endulzada artificialmente.

«Los ratones estresados que seguían una dieta rica en grasas consumían tres veces más sucralosa que los que sólo seguían una dieta rica en grasas, lo que sugiere que el estrés no sólo activa una mayor recompensa al comer, sino que impulsa específicamente el deseo de comer alimentos dulces y apetitosos –afirma el profesor Herzog–. Y lo que es más importante, no observamos esta preferencia por el agua azucarada en los ratones estresados que seguían una dieta normal».

El profesor Herzog admite que «en situaciones de estrés es fácil gastar mucha energía y la sensación de recompensa puede calmarnos; es entonces cuando un impulso de energía a través de la comida resulta útil. Pero cuando se experimenta durante largos periodos de tiempo, el estrés parece cambiar la ecuación, impulsando una alimentación perjudicial para el organismo a largo plazo», advierte.

Los investigadores afirman que sus hallazgos identifican el estrés como un regulador crítico de los hábitos alimentarios que puede anular la capacidad natural del cerebro para equilibrar las necesidades energéticas.

«Esta investigación pone de relieve hasta qué punto el estrés puede comprometer un metabolismo energético sano –destaca–. Es un recordatorio para evitar un estilo de vida estresante y, sobre todo -si se trata de un estrés prolongado-, intentar seguir una dieta sana y dejar a un lado la comida basura».

Con información de Infosalus