

Esta es la razón por la que se le antoja el chocolate pero no el apio

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Cuando tiene hambre, las neuronas del "hambre" liberan sensaciones desagradables en su cuerpo que lo hacen buscar alimentos con el fin de aliviar estos sentimientos negativos
- › Los fabricantes de alimentos han descubierto la manera de manipular los reguladores de hambre intrínsecos de su cuerpo, al diseñar alimentos procesados que son hechos para ofrecer una "recompensa placentera"
- › El Peak Fitness es una de las mejores herramientas para ayudarle al cuerpo a cambiar al modo de quema de grasa y así vencer los antojos de alimentos

Su cuerpo está diseñado para regular naturalmente la cantidad que come y la energía que quema. Parte de cómo ocurre esto es a través de la liberación de las hormonas grelina y leptina.

Por ejemplo, cuando come un postre de azúcar, su cuerpo aumenta la producción de leptina, que regula el apetito y el almacenamiento de grasa.

La grelina, por otro lado, es conocida como la "hormona del hambre" dado que, en un estudio sobre la grelina, a las personas que se les dio la hormona se hicieron famélicas, comieron marcadamente más que su consumo normal de alimentos.

La grelina parece actuar sobre los centros de placer de su cerebro, que lo hace que coma otra rebanada de pastel de queso, simplemente porque recuerda lo bien que supo

y lo bien que lo hizo sentir la primera rebanada (al menos en ese momento).

Entre la apropiada liberación de grelina y leptina, la idea es que cuando come, su cuerpo sabe que debe sentir menos hambre y deja de comer. Sin embargo, hay muchos factores que crean confusión y que pueden desviar este sistema.

Cuando los niveles de insulina están desequilibrados (por ejemplo, en caso de resistencia a la insulina), en tal caso, los niveles de grelina se mantienen elevados, incluso después de haber consumido alimentos, un padecimiento que provoca hambre crónica (sobre todo de carbohidratos no saludables), consumo excesivo de alimentos y aumento de peso indeseado.

Su mente (y su estado de ánimo) también influyen en sus antojos de alimentos, ya que los alimentos chatarra fueron creados con la intención de motivarlo a comer más.

"Neuronas del hambre": su cuerpo está programado para sentir la respuesta negativa al hambre

Cuando tiene hambre, las neuronas hipotalámicas AGRP (expresión de proteína relacionada con agouti), desencadenan sensaciones desagradables en su cuerpo. Esto, a su vez, lo hace buscar alimentos con el fin de aliviar estos sentimientos negativos. En tiempos cuando la comida es escasa, este mecanismo innato podría salvar vidas.

En algún momento era una situación muy riesgosa salir a buscar comida, por lo que la capacidad de las neuronas del hambre fomentó los sentimientos negativos que servían para motivar la búsqueda de alimentos.

Sin embargo, actualmente los alimentos están disponibles en cualquier lugar y puede comer todo lo que quiera, y parte de la motivación para hacerlo (aunque inconscientemente) es apagar sus neuronas AGRP y sentirse mejor.

Esto no necesariamente es una cosa mala y su cuerpo debe poder regular su consumo de alimentos, aunque esa respuesta negativa al hambre está en sintonía con una

respuesta positiva a la comida chatarra, lo que representa la tormenta perfecta para el consumo de comida chatarra y el aumento de peso.

La comida chatarra fue creada para darle una recompensa placentera

Los fabricantes de alimentos han descubierto la manera de manipular los reguladores del hambre intrínsecos de su cuerpo, al diseñar alimentos procesados que son hechos para ofrecer una "recompensa placentera."

De acuerdo con la "hipótesis de la obesidad recompensa de alimentos", los alimentos procesados crean una respuesta de recompensa tan fuerte en nuestro cerebro que se hace muy fácil comer en exceso. Uno de los principios influyentes para la industria de los alimentos procesados es conocido como "saciedad sensorial específica."

El periodista de investigación Michael Moss describió esto como "la tendencia para el aumento de peso, sabores distintos para abrumar a su cerebro."

Los más grandes logros de los fabricantes de comida chatarra, ya sean bebidas o alimentos, le deben su "palatabilidad" a las fórmulas complejas que despiertan a sus papilas gustativas, sin abrumarlas, afectando de esta manera la inclinación de su cerebro para decir "basta".

Las papas fritas son algunos de los alimentos chatarra más adictivos en el mercado, que contienen los tres ingredientes que crean felicidad: azúcar (de la papa), sal y grasa. Desafortunadamente, los alimentos saludables como el apio y muchos vegetales carecen de estos atributos que generan una recompensa placentera. El azúcar en sí también es altamente adictiva.

Los investigadores especulan que sus "receptores dulces" (dos receptores de proteínas ubicados en la lengua), que evolucionaron en tiempos ancestrales cuando la alimentación era muy baja en azúcar, no se han adaptado al actual consumo de azúcar elevado.

Por lo tanto, la estimulación normalmente alta de estos receptores por las dietas altas en azúcar, genera excesivas señales de recompensa en su cerebro, las cuales tienen el potencial de manipular los mecanismos auto controlados y por lo consiguiente causan adicción.

Intente el ayuno peak para vencer sus antojos de alimentos

En primer lugar, al igual que con cualquier otro programa de adicción, entre menos coma de un alimento, menos antojos tendrá ya que su cuerpo se libera de todos los estímulos adictivos. Así que para vencer a los antojos de alimentos necesita, irónicamente, comer menos de los alimentos peligrosos.

De hecho, las investigaciones muestran que las calorías extraídas del pan, azúcares refinados y los **alimentos procesados promueven el consumo excesivo**, mientras que las calorías de los vegetales enteros, proteínas y fibra disminuyen el hambre. ¿Cómo podría llegar al punto de comer principalmente alimentos enteros, cuando su cuerpo anhela comida chatarra?

Una de las maneras más eficaces que conozco para **eliminar los antojos** (y eliminar el peso indeseado) es el ayuno intermitente, ya que esto le ayudará a su cuerpo a activar la quema de grasa en lugar de azúcar como combustible principal.

Cuando el azúcar no es necesaria para su combustible principal y cuando sus reservas de azúcar están bajas, su cuerpo sentirá menos antojos.

Como regla general, le recomiendo un nuevo tipo de ayuno intermitente que llamo Ayuno Peak, que a diferencia de otras versiones de ayuno intermitente, se hace todos los días (sin embargo, puede cambiar de días según su horario o compromisos sociales).

El proceso es simple. Deje de comer tres horas antes de acostarse y no coma su primera comida hasta después de 1 pm a 6pm. En ese momento, mida su nivel de azúcar en la sangre.

Puede hacer esto cada media hora y cuando empiece a aumentar dramáticamente, es una indicación de que necesita romper el ayuno y comer alimentos, que entrará en proceso donde su cuerpo empezara a utilizar su masa muscular magra para elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Una vez que haya vencido sus antojos, es muy probable que obtenga beneficios a largo plazo al continuar indefinidamente el Ayuno Peak, no sólo para combatir los antojos de alimentos, sino también porque puede ayudar a retrasar el proceso de envejecimiento y prevenir muchas enfermedades degenerativas crónicas.

Comer alimentos reales es la clave para combatir los antojos

El esfuerzo coordinado de la industria de alimentos procesados para hacer sus productos lo más adictivos posible tiene el desafortunado efecto secundario de estimular el metabolismo para quemar carbohidratos como combustible principal. Mientras está en el modo de quema de carbohidratos, sentirá un enorme antojo de este tipo de alimentos.

Una vez más, el Ayuno Peak es una de las maneras más eficaces para ponerle fin a los antojos de comida chatarra, especialmente los antojos de azúcar y granos.

No importa que tan inteligente estén hechos, sus ansias a ellos disminuirán drásticamente, si no es que hasta desaparecerán por completo, una vez que su cuerpo empiece a quemar grasa como combustible principal, en lugar de azúcar.

Además del Ayuno Peak, tendrá que disminuir la cantidad de alimentos procesados que come y reemplazarlos con alimentos enteros de alta calidad. Los elementos clave para una alimentación saludable que le ayuden a vencer los antojos a los alimentos chatarra, son los siguientes. Para obtener una guía completa, por favor échele un vistazo a mi

Plan de Nutrición:

- Evite el azúcar refinada, fructosa procesada, granos y alimentos procesados

- Lleve una alimentación saludable a base de alimentos enteros de preferencia orgánicos y reemplace los alimentos procesados que elimine con:
 - Cantidades indiscriminadas de grasas saludables de alta calidad (saturadas y monoinsaturadas). Muchas personas se beneficiarían al consumir hasta un 50 a 85 % de sus calorías diarias en forma de grasas saludables.

Si bien esto podría sonar como mucho, tenga en cuenta que, en términos de volumen, la mayor parte de su plato debe componerse de vegetales, ya que contienen muy pocas calorías.

La grasa, por el contrario, tiende a ser muy alta en calorías. Por ejemplo, una cucharada de aceite de coco tiene alrededor de 130 calorías derivadas de las grasas saludables. Las fuentes ideales incluyen:

Aceitunas y **aceite de oliva**

Cocos y **aceite de coco**

Mantequilla hecha de leche orgánica de vacas alimentadas con pastura

Frutos secos orgánicos sin procesar, especialmente las **nueces de macadamia**, que son bajas en proteínas y grasas omega-3

Yemas de huevos orgánicos y carnes de animales de pastoreo

Aguacates

- Las grandes cantidades de vegetales orgánicos, cultivados localmente y de alta calidad, vegetales fermentados, de preferencia germinados cultivados en casa
- Cantidad de baja a moderada de proteína de alta calidad (carne de animales criados orgánicamente y huevos de gallinas camperas)

Cómo deshacerse de los antojos de alimentos inducidos por las emociones

Muchos antojos de alimentos son creados por sus emociones. Si se va derecho a una rebanada de pizza o al bote de helado cuando se siente estresado, solo, enojado o triste (o al otro extremo, cuando está muy emocionado y feliz), puede estar restringido a buscar alimentos poco saludables cada vez que experimente estas emociones.

Mientras tanto, si se guarda los pensamientos y sentimientos negativos sobre usted mientras intenta tomar las iniciativas para mejorar su salud y eliminar sus antojos, está garantizado que no tendrá éxito.

Si es un comedor emocional, o si experimenta culpabilidad u otros sentimientos negativos en relación a la alimentación, le recomiendo que utilice las [Técnicas de Liberación Emocional](#) (EFT, por sus siglas en inglés).

EFT es simple, eficaz y puede rápidamente ayudarle a eliminar naturalmente sus antojos de alimentos.

Fuentes y Referencias

- [Greatist May 4, 2016](#)
- [Biol Psychiatry. 2010 May 1;67\(9\):880-6.](#)
- [Nature April 27, 2015](#)
- [Science Daily April 27, 2015](#)
- [New York Times February 20, 2013](#)