

Alimentos dañinos que generan más hambre

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Aunque la industria alimentaria es famosa por financiar programas para combatir la obesidad por medio de la actividad física, una investigación demuestra que los alimentos procesados, las bebidas azucaradas y el consumo elevado de carbohidratos son una preocupación principal
- › Los aceites vegetales procesados, los cuales son un ingrediente básico en los alimentos procesados, también promueven la obesidad y la mala salud. El aceite de soya, que es la grasa más consumida en los Estados Unidos, regula los genes involucrados en la obesidad y es más obesogénico que la fructosa
- › Los alimentos ricos en azúcar generan señales de recompensa excesivas en el cerebro que pueden anular los mecanismos normales de autocontrol, además provocan adicción y el consumo de alimentos en exceso
- › Una investigación encontró que consumir comida rápida durante una semana deterioró el control del apetito, lo que aumentó el deseo de consumir una mayor cantidad de comida chatarra, incluso después de comer
- › Mientras más azúcar consuma una persona, menor será el consumo de micronutrientes importantes como calcio, folato, hierro, magnesio, potasio, selenio, vitamina C, vitamina D y zinc

La lucha contra el aumento de peso y la obesidad es un problema de salud común y costoso, el cual causa un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, cáncer, entre otras.¹

Las **personas con obesidad** generan mayores gastos médicos y costos indirectos relacionados con la pérdida de productividad, transporte y mortalidad prematura, mientras que la obesidad es la razón por la cual 1 de cada 3 personas no califican para el servicio militar en los Estados Unidos.²

Según el informe del “Estado de Obesidad del 2019”, el 18.5 % de los niños en los Estados Unidos (entre 2 a 19 años de edad) y el 39.6 % de los adultos padecen obesidad, no solo sobrepeso.³ De acuerdo con las estadísticas de *National Health and Nutrition Examination Surveys* de 1988-1994 y 2015-2016, la tasa de obesidad en adultos aumentó más del 70 % y la tasa de obesidad infantil aumentó hasta un 85 %, y no existen indicios de que esta tendencia se detenga.⁴

Aunque la industria alimentaria es famosa por financiar programas para combatir la obesidad por medio de la actividad física, la investigación demuestra que los alimentos procesados, las bebidas azucaradas y el consumo elevado de carbohidratos son una preocupación principal. Asimismo, la inactividad contribuye a este problema, mientras que el ejercicio por sí solo no contrarresta una mala alimentación.

Los aceites vegetales procesados, los cuales son ricos en grasas omega-6 dañinas, son otra razón por la cual los alimentos procesados se relacionan con tasas más elevadas de enfermedades cardíacas y otras enfermedades.

Se ha demostrado que el **aceite de soya**, que es la grasa más consumida en los Estados Unidos, es un factor importante en la obesidad y la diabetes, ya que regula los genes involucrados en la obesidad.^{5,6} Se descubrió que el aceite de soya es más obesogénico que la fructosa. También se ha demostrado que causa cambios neurológicos en el cerebro.^{7,8}

Esta adicción es real

La comida chatarra procesada destruye el metabolismo y promueve la obesidad a través de diferentes mecanismos. Entre ellos podemos encontrar la manera en la que

estos alimentos afectan el control del apetito. Numerosos estudios también han demostrado que los alimentos procesados causan adicción.

Como se detalla en el artículo titulado: "[La ciencia detrás del hambre emocional y la adicción a la comida](#)", el cuerpo está diseñado para regular naturalmente la cantidad de alimentos que consume y la energía que quema. Los fabricantes de alimentos han descubierto cómo anular estos reguladores intrínsecos, al diseñar alimentos procesados que son hipergratificantes.

Según la hipótesis de las recompensas, los alimentos procesados estimulan una respuesta de recompensa tan fuerte en nuestro cerebro que es muy sencillo comer en exceso. La "saciedad sensorial específica" es uno de los principios de la industria de los alimentos procesados.

En un artículo del *New York Times* en 2013, el periodista Michael Moss describió esto como "la tendencia de los diferentes sabores para abrumar el cerebro".⁹ Los más populares, ya sean bebidas o alimentos, causan "adicción" debido a sus fórmulas complejas que despiertan las papilas gustativas, al anular las señales de saciedad del cerebro.

Las papas fritas son las más adictivas en el mercado, las cuales contienen ingredientes "que inducen la felicidad", como azúcar (que proviene de la papa), sal y grasa. Y aunque las compañías de alimentos odian la palabra "adicción" en lo que respecta a sus productos, los científicos han descubierto que el azúcar causa adicción. De hecho, se ha demostrado que el azúcar es más adictivo que la cocaína.

Una investigación publicada en el 2007 demostró que el 94 % de las ratas a las que se les permitió elegir entre agua azucarada y cocaína, eligieron el agua azucarada.¹⁰ Incluso las ratas adictas a la cocaína cambiaron su preferencia al azúcar una vez que se les ofreció como alternativa. Las ratas estaban más dispuestas a trabajar por el azúcar que por la cocaína.

Los investigadores especulan que los receptores dulces (dos receptores de proteínas ubicados en la lengua), los cuales evolucionaron en tiempos ancestrales cuando la

alimentación era muy baja en azúcar, no se han adaptado al consumo elevado de azúcar que existe hoy en día.

Como resultado, la estimulación creada por los alimentos ricos en azúcar genera señales de recompensa excesivas en el cerebro, las cuales tienen el potencial de anular los mecanismos normales de autocontrol, provocar adicción y el consumo excesivo de alimentos.

La comida chatarra interfiere con el control del apetito

Más recientemente, los investigadores australianos encontraron que consumir comida rápida durante una semana, deterioró el control del apetito, lo que aumento el deseo de consumir una mayor cantidad de comida chatarra, incluso después de comer.¹¹

También obtuvieron menores puntuaciones en las pruebas de memoria, lo que confirma que una alimentación de estilo occidental perjudica el aprendizaje y la memoria.¹²

Según lo informado por el portal Science Alert:¹³

"Los hallazgos sugieren que perjudica el hipocampo, que es una región del cerebro que soporta la memoria y ayuda a regular el apetito. Cuando nos sentimos satisfechos, se cree que el hipocampo calma los recuerdos de la comida, lo que reduce el apetito. Cuando se interrumpe, este control puede verse seriamente afectado".

Este experimento incluyó personas entre las edades de 17 y 35 años de edad, con un índice de masa corporal entre 17 y 26 % (peso levemente bajo a levemente excesivo), a quienes se les indicó que consumieran los siguientes alimentos:¹⁴

- Dos *waffles* belgas en un periodo de cuatro días
- Una comida principal y una bebida o postre de una popular cadena de comida rápida durante dos días

Durante los días 1 y 8, recibieron un sándwich y un batido durante el desayuno. Al grupo de control se les ofreció el mismo desayuno al comienzo y al final del estudio, pero se

les indicó que comieran cómo lo hacían normalmente durante el resto de la semana.

En los días 1 y 8, completaron las pruebas de "querer y gustar" antes y después del desayuno, en las que se les presentaron seis alimentos azucarados para el desayuno y se les solicitó que calificaran la intensidad de su deseo de comer en dicho momento. Asimismo, se les indicó que consumieran las muestras y que calificaran su agrado. Igualmente, se les pidió que expresaran cuánto más pensaban que podrían comer en ese momento. Según informaron los autores:¹⁵

"La exposición a alimentos de estilo occidental durante una semana generó un debilitamiento en el control del apetito, medido por las dos clasificaciones en la prueba de deseo y gusto.

Antes de la intervención, los participantes observaron alimentos sabrosos para el desayuno y expresaron su deseo por consumirlos, así como su calificación de cuánto les agrado después de haberlos comido. Esta prueba se repitió después de que comieron hasta saciarse.

A través de estas pruebas, las calificaciones de deseo disminuyeron mucho más que las calificaciones de gusto. Esta manifestación de control del apetito, que es la expectativa de que la comida es menos deseable de lo que realmente sabe, cambió después de la intervención alimenticia al estilo occidental".

El azúcar reduce la absorción de nutrientes

Una hamburguesa puede ofrecer cerca de la mitad de las necesidades calóricas diarias. Esto, junto con unas papas fritas y una soda pueden aportar las calorías necesarias de un día completo. Sin embargo, esto no ofrece las vitaminas, minerales, enzimas vivas, micronutrientes, grasas saludables y proteínas de alta calidad que el cuerpo necesita para funcionar y mucho menos prosperar.

Esto se demostró recientemente en un estudio sueco, que encontró que cuanta más azúcar añadida contenga una alimentación, menor será el consumo de micronutrientes (es decir, vitaminas y minerales).^{16,17}

Para examinar esta relación, los investigadores examinaron los datos recopilados en dos estudios basados en la población sueca (el *National Swedish Food Survey* y el *Malmö Diet and Cancer Study*).

El consumo de azúcar de cada individuo se calculó al restar la fructosa natural del contenido total de azúcar de toda la alimentación. El consumo de energía del azúcar añadido se estratificó en seis grupos diferentes:

Menos del 5 % del consumo de energía del azúcar añadido	5 % a 7.5 %
7.5 % a 10 %	10 % a 15 %
15 % a 20 %	Mayor al 20 %

También calcularon el consumo de calcio, folato, hierro, magnesio, potasio, selenio, vitamina C, vitamina D y zinc, y encontraron una relación inversa entre el consumo de azúcar añadido y el consumo de los nueve micronutrientes. Según indicaron los autores del estudio:¹⁸

"Estos hallazgos sugieren que en dos poblaciones suecas, cuanto mayor sea el consumo de azúcar añadida, existe una mayor probabilidad de que el consumo de micronutrientes se vea afectado.

Sin embargo, aunque las tendencias son significativas y consistentes con las obtenidas en otros estudios, se necesitan más estudios para establecer un umbral de consumo de azúcar adicional basado en la dilución de micronutrientes".

Consumir comida rápida, durante meses y años, garantiza un aumento de peso, sin embargo, el cuerpo aún puede sentir hambre y funcionar de manera inadecuada por la falta de nutrientes esenciales.

La depresión es causada por la comida chatarra

Además de promover la obesidad, los alimentos procesados y la comida rápida también se han relacionado fuertemente con la depresión, especialmente entre los adolescentes. En un estudio del 2019, los investigadores de la Universidad de Alabama en Birmingham analizaron la importancia de la alimentación en los síntomas de la [depresión](#).¹⁹

Para ello, analizaron la eliminación de sodio y potasio en la orina de 84 adolescentes de bajos ingresos. Los niveles más elevados de sodio en la orina pueden indicar una alimentación con un alto consumo de sodio, como alimentos procesados y refrigerios salados. Mientras que los bajos niveles de potasio indican una carencia de frutas, verduras y de otros alimentos saludables ricos en potasio en la alimentación.

Como se esperaba, las tasas más elevadas de eliminación de sodio y potasio se relacionaron con síntomas más frecuentes de depresión durante el seguimiento. "Este estudio fue el primero en demostrar las relaciones entre los indicadores objetivos de una alimentación poco saludable y los cambios posteriores en los síntomas depresivos en la juventud", según los autores.²⁰

Es probable que el consumo de alimentos con un alto contenido de sodio y bajo contenido de potasio pueda desarrollar síntomas de depresión, al influir negativamente en los neurotransmisores y la función neuronal durante un período vulnerable.

"Dado el desarrollo sustancial del cerebro que ocurre durante la adolescencia, las personas en este período pueden ser particularmente vulnerables a los efectos de la alimentación sobre los mecanismos neurales que subyacen en la regulación de las emociones y la depresión", redactaron los investigadores.

Asimismo, una mala alimentación influye en el desarrollo de la depresión al alterar el microbioma intestinal, lo que podría afectar aún más la función cerebral. Estudios anteriores también han confirmado la relación que existe entre la alimentación y la depresión entre los niños y adolescentes.

Cuando los investigadores revisaron 12 estudios que involucraban niños y adolescentes, se reveló una relación entre una alimentación poco saludable y una mala salud mental.²¹ Por el contrario, aquellos con hábitos más saludables tenían mejor salud mental. Consumir comida chatarra también se ha relacionado con un mayor riesgo de angustia psiquiátrica y comportamientos violentos en niños y adolescentes.²²

Los adultos también pueden verse afectados por una alimentación basada en alimentos poco saludables.

Un estudio del 2016 encontró que las mujeres con una alimentación proinflamatoria (la cual puede incluir muchos alimentos procesados), mostraban más probabilidades de tener síntomas depresivos recurrentes, mientras que una revisión sistemática y un metaanálisis del 2018, el cual analizó los datos de 101 950 participantes, también encontró una relación entre una alimentación proinflamatoria y el riesgo de depresión.^{23,24}

Consecuencias de los alimentos ultraprocesados

Por desgracia, las personas en los Estados Unidos no solo consumen más alimentos procesados, sino que el 60 % de su comida son productos ultraprocesados, los cuales se encuentran en el extremo más alejado del espectro "considerablemente modificado", que es lo que normalmente se adquiere en las tiendas.²⁵

Cualquier alimento que no provenga directamente de la vid, la tierra, o los árboles, se considera procesado. En función del nivel de cambio que atraviese un alimento, el procesamiento podría ser mínimo o significativo. Generalmente la fruta congelada se procesa mínimamente, mientras que los alimentos como la pizza, sodas, papas fritas y productos calentados en microondas son alimentos ultraprocesados.

La cantidad de azúcar entre los alimentos que están ultraprocesados y procesados es significativa. La investigación ha demostrado que el 21.1 % de las calorías en los alimentos ultraprocesados proviene del azúcar añadido, en comparación con solo el 2.4

% de las calorías en los alimentos procesados y ninguno en los alimentos no procesados.²⁶

Además de la obesidad, la depresión y otros problemas de salud crónicos, los alimentos ultraprocesados también disminuyen la longevidad. Investigadores franceses descubrieron que por cada aumento del 10 % de alimentos ultraprocesados que consumía una persona, el riesgo de muerte aumentaba hasta un 14 %.²⁷

Esta relación se mantuvo después de considerar los factores de confusión como el tabaquismo, la obesidad y la baja formación académica. Los factores principales que impulsaron el aumento de la tasa de mortalidad fueron las enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

En mi punto de vista, llevar una alimentación que consista del 90 % de alimentos reales y hasta 10 % o menos de alimentos procesados, puede hacer una gran diferencia en el peso y la salud en general.

Debe tratar de no consumir alimentos ultraprocesados o consumirlos solo en raras ocasiones. Como se señaló en un estudio del 2016, "Disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados podría ser una forma efectiva de reducir el consumo excesivo de azúcares añadidos en los Estados Unidos".²⁸

Para comenzar, considere los siguientes conceptos básicos. Para mayor información, consulte mi [plan de nutrición](#):

- Busque alimentos frescos, idealmente orgánicos, y evite los alimentos procesados (los cuales provienen de una lata, botella o paquete y que tienen una lista de ingredientes).

Restrinja el consumo de carbohidratos de azúcares refinados, fructosa y granos procesados, y aumente el consumo de grasas saludables. Algunos ejemplos de grasas saludables incluyen: mantequilla de vacas alimentadas con pastura, ghee, manteca de cerdo, aceite de coco, coco, aguacates, frutos secos y semillas, manteca de cacao, aceite de oliva extra virgen, huevos orgánicos.

Es posible incluir una cantidad ilimitada de vegetales sin almidón. Gracias a su bajo contenido calórico, la mayoría de los alimentos en sus comidas deben ser vegetales.

- Reemplace las sodas y otras bebidas endulzadas, incluyendo los jugos, con agua pura y filtrada.
- Limite el periodo de consumo de alimentos a seis u ocho horas al día, el cual debe terminar de tres a cuatro horas antes de acostarse.
- Al visitar el supermercado, permanezca en los pasillos que contienen la mayoría de los alimentos enteros como carne, frutas, vegetales y queso. No todo lo que se encuentra en estos pasillos es saludable, pero es posible evitar muchos de los alimentos ultraprocesados.
- El estrés crea un antojo físico de grasas y azúcar que puede impulsar un comportamiento adictivo y estresante. Si reconoce cuando se encuentra estresado y encuentra otras maneras para desahogar tales emociones, es probable que mejore sus hábitos alimenticios.

Las **Técnicas de Libertad Emocional** (EFT, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a reducir el estrés percibido, cambiar sus hábitos alimenticios relacionados con el estrés y ayudar a crear nuevos hábitos alimenticios más saludables que respalden su salud a largo plazo.

Para mayor información sobre las EFT, así como la manera de realizarlas y sus beneficios para reducir el estrés y desarrollar nuevos hábitos, consulte mi artículo titulado: "**La EFT es una herramienta efectiva para la ansiedad**".

Fuentes y Referencias

- ^{1, 2} [State of Obesity 2019 \(PDF\), Page 7](#)
- ^{3, 4} [State of Obesity 2019 \(PDF\), Page 1](#)
- ^{5, 8} [Eurekalert January 17, 2020](#)
- ⁶ [PLOS ONE July 22, 2015, DOI: 10.1371/journal.pone.0132672](#)
- ⁷ [Endocrinology January 8, 2020, bqz044](#)

- ⁹ New York Times February 20, 2013
- ¹⁰ PLOS ONE August 1, 2007; 2(8): e698
- ¹¹ Royal Society of Open Science February 19, 2020, DOI: 10.1098/rsos.191338
- ¹² PLOS ONE 2017; 12(2): e0172645
- ¹³ Science Alert February 20, 2020
- ¹⁴ Body Mass Index
- ¹⁵ Royal Society of Open Science February 19, 2020, DOI: 10.1098/rsos.191338, Discussion
- ^{16, 18} Nutrition and Metabolism February 11, 2020; 17, Article number: 15
- ¹⁷ MedicalXpress.com February 14, 2020
- ^{19, 20} Physiological Reports August 23, 2019; 7(16)
- ²¹ Am J Public Health October 2014; 104(10): e31–e42
- ²² Nutrition 2014 Nov-Dec;30(11-12):1391-7
- ²³ Clin Psychol Sci. 2016 Nov;4(6):1125-1134
- ²⁴ Clin Nutr. 2019 Oct;38(5):2045-2052
- ²⁵ BMJ Open 2016; 6:e009892
- ^{26, 28} BMJ Open, 2016;6(3):e009892
- ²⁷ JAMA Internal Medicine 2019;179(4):490-498