



Educar el cerebro para perder peso

Si después del verano ha traído en su equipaje algunos kilos de más, sepa que la solución para perderlos definitivamente pasa por educar al cerebro. Determinadas comidas, fácilmente accesibles y que requieren un mínimo de preparación, son ricas en grasas y azúcares, y pueden anular los mecanismos de saciedad del cerebro y nos llevan a comer en exceso. Este tipo de alimentos sobrecargan el sistema de recompensa, igual que hacen las drogas, y le llevan a un funcionamiento inadecuado, de manera que cuantas más grasas y azúcares se ingieren, más se desea seguir haciéndolo. De ahí que se hable también de adicción a la comida.

Según un estudio realizado en la Universidad de Tufts y el Hospital General de Massachusetts, que ha publicado la revista de acceso libre «Nutrition & Diabetes», se puede entrenar el cerebro para que ponga fin a este bucle y prefiera alimentos saludables bajos en calorías en lugar los otros con más calorías y menos sanos. El estudio, llevado a cabo con mujeres y hombres adultos, sugiere que no sólo es posible revertir el poder adictivo de la llamada "fast food" sino aumentar, además, la preferencia por los alimentos sanos. «No nacemos adorando las patatas fritas y odiando la pasta integral», explica Susan Roberts, que lidera la investigación.

El equipo estudió qué ocurría en el cerebro de 13 hombres y mujeres con sobrepeso y obesidad. Ocho de los participantes seguían un nuevo programa de adelgazamiento diseñado en la Universidad Tufts, y otros cinco, del grupo de control, no se inscribieron en el programa. Los escáneres cerebrales de los que seguían el programa de pérdida de peso revelaron cambios en las áreas del sistema de recompensa del cerebro asociadas con el aprendizaje y la adicción. Después de seis meses, esta zona había aumentado la sensibilidad a los alimentos bajos en calorías. Paralelamente se observó una disminución de la sensibilidad a los alimentos con más calorías y menos saludables.