

Sabores que enganchan

GRASAS, AZÚCARES Y SABORES INTENSOS ESTIMULAN EL APETITO Y CREAN HÁBITO. CONTROLAR LAS TENTACIONES ES IMPORTANTE PARA EVITAR DESEQUILIBRIOS NUTRICIONALES

Los alimentos también generan pasiones. Los golosos, los devoradores de pizzas, los que no dejan pasar la ocasión de tomar un café o los que no pueden terminar el día sin beber un refresco, son legión. Los casos son tan numerosos como los factores, sociales, culturales, fisiológicos o sensoriales, que condicionan el apetito y la elección de lo que comemos. A la diversidad de causas se suma además el diferente efecto que tienen sobre unas personas y otras.

¿POR QUÉ COMEMOS LO QUE COMEMOS?

Razones socio-culturales, económicas, fisiológicas y psíquicas propician que determinados alimentos resulten más atractivos que otros. Por lo general, la selección tiene mucho que ver con la comida a la que se está habituado –costumbres familiares y del lugar en el que se vive-, etc., sin olvidar que los alimentos influyen en nuestro organismo, tanto en un aspecto físico como emocional. De hecho, la alimentación

cumple con un doble objetivo en el organismo: saciar el hambre en respuesta a una necesidad básica –necesitamos comer para poder vivir-, y la búsqueda del placer –se tiende a comer mayor cantidad de aquello que más gusta-.

DULCE O SALADO. ¿HAMBRE ESPECÍFICA?

Algunos autores defienden que el “hambre específica” consiste en la preferencia por determinadas sustancias o sabores como respuesta del cuerpo ante una carencia nutricional concreta. Para entenderlo mejor, si una persona lleva mucho tiempo sin haber tomado sal, el sabor salado le resultará agradable, mientras que si ha consumido un exceso de sal ocurrirá lo contrario.

Esto no es del todo cierto, puesto que las personas que siguen dietas bajas en sal acusan, cuando comen fuera de su hogar, un sabor salado demasiado pronun-

ciado que llega a resultarles desagradable. El gusto se educa y, por tanto, quienes están habituados a comer productos salados tendrán mayor atracción por ellos, del mismo modo que quien está habituado a los sabores dulces demandará más ese tipo de alimentos. Pero no sólo nuestra percepción de los sabores determina una mayor atracción por lo dulce o lo salado, también hay que tener en cuenta que la apetencia por uno u otro sabor es reflejo de lo que a la persona le reporta más placer. Comemos con los cinco sentidos, en especial con el olfato y el gusto, que mantienen una estrecha relación con el cerebro, pero también con la memoria y con la emoción.

EL PLACER DE COMER. UNA CUESTIÓN FISIOLÓGICA Y EMOCIONAL

Comer es un acto placentero y como tal influye en nuestro sistema nervioso y endocrino. En concreto, el acto de comer, o sencillamente pensar en comida, pone en marcha estímulos que llegan a nuestro sistema nervioso y que causan la liberación de neurotransmisores –mensajeros químicos del organismo- relacionados con experiencias agradables. Con ello se ha demostrado que hay razones fisiológicas que hacen que los alimentos ricos en grasas y en azúcares susciten mayor atracción que otros. Algunos de esos neurotransmisores son la dopamina, la serotonina y la noradrenalina.

Dopamina: Se relaciona con las emociones y los sentimientos de placer.





“NO PUEDO PARAR DE COMER”

La dificultad que algunas personas acusan en el establecimiento, y cumplimiento, de límites a lo que comen se relaciona con alteraciones que afectan al sistema nervioso y endocrino. Esto tiene mucho que ver con la “búsqueda del placer”, frente a la dificultad de obtenerlo de otro modo en la vida cotidiana. La experiencia placentera de comer en estos casos suele dar lugar a consumos exagerados de alimentos poco saludables que pueden desequilibrar la dieta y afectar negativamente a la salud.

EL CONSUMO DE AZÚCAR ESTIMULA LA LIBERACIÓN DE LA ENDORFINA, UNA SUSTANCIA VINCULADA CON LA SENSACIÓN DE BIENESTAR

Serotonina: Ejerce influencia sobre el sistema nervioso y con frecuencia se la denomina “hormona del humor”. Diversos estudios relacionan el deseo de tomar dulces con la serotonina y la liberación de endorfinas -sustancias que produce el cerebro-, lo que se asocia a una grata sensación de bienestar. Esta vinculación explica el ansia de dulce que algunas personas manifiestan cuando se encuentran abatidas, con malestar o desánimo, ya que el consumo de azúcares estimula la liberación de endorfinas.

Noradrenalina: Pertenece a la misma familia que la dopamina. Si los niveles de esta sustancia son adecuados, la persona se siente con energía, pero si no se tiene la suficiente noradrenalina la persona nota agotamiento y puede caer en una depresión.

LOS ALIMENTOS QUE MÁS ENGANCHAN

El queso, las carnes, los aperitivos salados -pipas de girasol, frutos secos, patatitas y similares-, la comida rápida o fast food -hamburguesas, pizzas, perritos, etc.-, los dulces, el chocolate o el café, son los alimentos que más enganchan, dado su contenido de grasas, azúcares, de sal o de sustancias estimulantes como la cafeína.

Comida rápida. Este tipo de comidas se acompaña generalmente de entrantes -aros de cebolla, snacks, etc.-, salsas, patatas fritas y de postres dulces -donuts, tartas, pasteles...- que aportan sabores muy intensos y una elevada cantidad de grasas -las grasas hacen al alimento más agradable en la boca-, azúcares, calorías y sal. Su intenso sabor estimula el apetito

y su contenido de grasas y azúcares pueden conducir a que algunas personas se enganchen a este tipo de comidas, poniendo en riesgo por ello su salud.

Dulces y azúcares. Los alimentos dulces y los refrescos contienen elevadas cantidades de azúcar y calorías. Se ha demostrado que el consumo de azúcar estimula la liberación de endorfinas relacionadas con una grata sensación de bienestar, de ahí que algunas personas se sientan especialmente atraídas por los dulces.

Chocolate. Es un alimento energético por su alto contenido de hidratos de carbono y de grasas. Asimismo contiene una sustancia similar a la cafeína pero de menor acción excitante y cantidades de cafeína muy inferiores a las del café. El equilibrio de su composición grasa y azu-



carada hace que sea un alimento muy tentador y al que algunas personas llegan a engancharse. Sin embargo no puede decirse que sea un alimento adictivo. El problema radica en la sensación placentera que produce su consumo y que la persona supuestamente 'adicta' busca, en ocasiones, con demasiada frecuencia.

Bebidas estimulantes. Hay muchas sustancias que estimulan el sistema nervioso que se hallan en alimentos de consumo habitual. Entre ellas destaca la cafeína.

Café. Contiene cafeína, una sustancia psicoactiva y de acción excitante que afecta al sistema nervioso y que puede llegar a crear adicción. En dosis moderadas -200 mg/día, es decir, unas dos tazas de café-, la cafeína produce efectos agradables en el organismo. Es un tónico cardíaco, lo que conduce a un pulso más amplio y fuerte y a un aumento temporal de la tensión arterial. Por otra parte facilita el trabajo intelectual y la actividad muscular. No obstante, si las cantidades ingeridas son demasiado -400-600 miligramos de cafeína/día durante más de una o dos semanas- sus efectos para el organismo pueden llegar a ser nocivos (crisis de ansiedad, insomnio, temblores, etc).

Bebidas de cola. Al igual que el café, contienen cafeína que suele proceder del extracto de nuez de cola, un fruto tropical en la que se halla de modo natural. Una lata de refresco de cola contiene en torno a 40-55 miligramos de cafeína.

Té. Esta bebida contiene una sustancia similar a la cafeína conocida con el nombre de teína. Una taza de té negro aporta el equivalente a unos 50 miligramos de cafeína.

EL PLACER DE COMER PUEDE Y DEBE SER SALUDABLE

El placer de comer no está relacionado con las comidas copiosas, los alimentos grasos o dulces o sofisticadas recetas. Los principales aspectos a tener en cuenta si lo que se desea es experimentar satisfacción con la comida sin alterar la salud son incluir en la dieta todo tipo de alimentos, prepararlos en la forma adecuada e ingerirlos en las cantidades que el cuerpo necesita, ni más ni menos. ◀

LA DESPENSA

• Vinagre de Módena

- Este vinagre balsámico se elabora desde hace casi un milenio en algunas regiones del norte de Italia, entre las que se encuentra Módena, precisamente la que le da nombre. Hay dos categorías, el artesanal -en la etiqueta ha de figurar la palabra *tradizionale*-, y el comercial, que se obtiene de la mezcla de vinagre de vino, concentrado de mosto de uva, caramelo y estabilizantes. El proceso de obtención de la categoría *tradizionale* es mucho más costoso y laborioso. Se basa en el avinagramiento del mosto de vino cocido y su periodo de envejecimiento es de al menos 12 años, frente a los 3 a 10 años del comercial, pudiendo incluso llegar hasta los 100 años. En función del tiempo de permanencia en los toneles de roble se distinguen las siguientes variedades de vinagre de Módena.

• Vinagre comercial:

- + **Giovane** (3 años). Adecuado para el aliño de ensaladas.
- + **Maturo** (5 años). Sabor suave y toque dulzón. Combina muy bien con platos que necesitan un vinagre de aroma intenso.
- + **Vecchio** (10 años). Aroma y sabor intensos con toques dulces y ácidos al mismo tiempo. Se emplea como condimento de verduras carnes y pescados.

• Vinagre *tradizionale*:

- + **Italo** (12 años). Color oscuro y fuerte, de olor penetrante y sabor agrídulce característico.
- + **Giuseppe** (25 años). Presenta un aspecto más denso de lo normal. Su aroma es especialmente singular y es uno de los más prestigiosos.
- + **Césare** (50 años). Es muy denso y posee un aroma y sabor intensos.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Carnitina

Se produce en el hígado y los riñones a partir de los aminoácidos lisina y metionina -componentes fundamentales de las proteínas-. Fundamentalmente se encuentra en las células del corazón y del músculo, participando en procesos de obtención de energía a partir de grasas. Se utiliza como complemento en deportistas dado que mejora la recuperación tras el esfuerzo y retrasa la aparición de la fatiga.