

Por que nos atraen máis os alimentos menos sans?

A tendencia a escoller alimentos ricos en graxa e azucre é inherente ao ser humano, xa que diso dependeu a súa supervivencia noutros momentos da historia



A palatabilidade —é dicir, o grato que resulta un alimento ao paladar— inflúe en boa medida nas nosas preferencias alimentarias. Canto máis pranteiros sexan os alimentos, maior será a nosa inxestión, en ocasións por enriba do apetito. Segundo acaban de detallar investigadores da Universidade de Birmingham, os nosos alimentos preferidos teñen un trazo en común: o seu irresistible sabor poténciase con tres ingredientes, que son o sal, o azucre e a graxa. Tres ingredientes que, en exceso, resultan perigosos para a saúde, que abundan no noso ámbito e que se presentan nunha ampla variedade de formas, texturas, aromas e sabores, o que contribúe a incrementar o risco de padecer sobrepeso e obesidade. Pero, por que nos gustan tanto? Por que nos atraen máis as patacas fritas ca uns dados de cenoria ou un apio? A resposta a estas preguntas está ligada ao pracer e á bioloxía, pero tamén á historia e á filosofía.

O pracer de comer

O filósofo grego Epicuro foi un dos primeiros pensadores en documentar o papel do pracer no comportamento. Para el, o pracer pode moldear as nosas accións e

eleccións futuras. Así, experimentar moito pracer ao entrar en contacto cun alimento (como pode ser un delicioso bocado dun gofre cuberto de crema) pode influír moitísimo no noso xeito de interaccionar con el.

A “alegría de comer” non só se mide pola satisfacción que outorga cubrir unha necesidade fisiolóxica vital. O proceso de regulación do apetito é todo menos doado. Sabemos que se modula mediante un mecanismo cerebral que controla o chamado “equilibrio enerxético”. Este mecanismo denomínase “regulación homeostática” e pretende equiparar a enerxía que gastamos coa que inxerimos cos alimentos. Rexístrase unha regulación homeostática a curto prazo, pero tamén funciona a longo prazo, e nela participan diversas substancias corporais (péptidos gastrointestinais, hormonas dos tecidos graxos do corpo e mecanismos centrais localizados no hipotálamo).

Eleccións alimentarias: na busca da enerxía

Os alimentos máis pranteiros poden modular a nosa inxestión, xa sexa en condicións de fame ou de saciedade. Saborear alimentos apetitosos pode achegar unha enorme satisfacción. É aquí onde entran en xogo os alimentos con moitas calorías, ou os alimentos salgados. Os animais, segundo reflicten os investigadores, tendemos a consumir substancias doces e salgadas máis alá da necesidade de repórter enerxía, mentres que evitamos as substancias moi agres ou amargas, un comportamento que mesmo se produce entre aqueles animais privados de comida. Estas eleccións xustifícanse

mediante unha explicación adaptativa: os sabores amargos asóciase a miúdo con alcaloides tóxicos, mentres que a acidez de moitas substancias ácidas pode indicar a deterioración ou a inmaduridade do alimento. Porén, os sabores doces, graxentos ou salgados indican que os alimentos que os conteñen achegarán nutrientes importantes para a supervivencia.

A densidade enerxética fai referencia á cantidade de enerxía dispoñible nun alimento ou nunha bebida, por unidade de peso. Deste xeito, como o apio cru achega poucas quilocalorías por unidade de peso (0,11 kcal/gramo), terá menos densidade enerxética ca o chocolate (5,19 kcal/gramo). Por que somos tan proclives a sobreinxerir alimentos con alta densidade enerxética? A razón é que o seu consumo xera, sen dúbida, efectos gratificantes e o noso cerebro envíanos mensaxes para que sigamos consumíndoos, en ocasións por enriba do noso apetito.

Tal como detallou en xaneiro de 2010 a doutora Stephanie Fulton, do Departamento de Nutrición da Universidade de Montreal, a nosa tendencia innata a seleccionar alimentos ricos en graxa e azucre (é dicir, cunha alta densidade enerxética) explícase grazas a mecanismos de adaptación que nos permitiron sobrevivir en condicións de escaseza de alimentos (é o que viviu o home ao longo da súa historia). Así, a actual abundancia e accesibilidade desta clase de alimentos en moitas partes do mundo, incluída España, promove a súa excesiva inxestión, o que se traduce nun consumo esaxerado de calorías e no conseguinte aumento de peso.

+ www.consumer.es



OS MÁIS IRRESISTIBLES

Non obstante, nin a bioloxía nin a química orgánica o explican todo, pois no control do apetito inciden outras variables. Ademais da regulación de enerxía, tamén está implicada a “regulación hedónica”, na que participan factores emocionais e de motivación e na que inflúe de forma notable a palatabilidade dos alimentos. De entre os máis irresistibles, a investigación da Universidade de Birmingham, antes citada, sinala os seguintes:

- **Doces e sobremesas, coma o chocolate, as chulas, as galletas, os pasteis, os doces e os xeados de crema.**
- **Aperitivos salgados, coma patacas fritas ou galletas salgadas.**
- **Comidas rápidas, coma as hamburguesas, a pizza ou o polo frito.**
- **Bebidas azucradas, coma as gasosas, o té doce, os batidos, o café doce ou outras bebidas con azucre.**