

¿Por qué nos atraen más los alimentos menos sanos?

La tendencia a elegir alimentos ricos en grasa y azúcar es inherente al ser humano, ya que de ello ha dependido su supervivencia en otros momentos de la historia



La palatabilidad –es decir, lo grato que resulta un alimento al paladar– influye en gran medida en nuestras preferencias alimentarias. Cuanto más placenteros sean los alimentos, mayor será nuestra ingesta, en ocasiones por encima del apetito. Según acaban de detallar investigadores de la Universidad de Birmingham, nuestros alimentos preferidos tienen un rasgo en común: su irresistible sabor se potencia con tres ingredientes, sal, azúcar y grasa. Tres ingredientes que, en exceso, resultan peligrosos para la salud, que abundan en nuestro entorno y que se presentan en una amplia variedad de formas, texturas, aromas y sabores, lo que contribuye a incrementar el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad. Pero, ¿por qué nos gustan tanto? ¿Por qué nos atraen más las patatas fritas que unos dados de zanahoria o un apio? La respuesta a estas preguntas está ligada al placer y la biología, pero también a la historia y la filosofía.

El placer de comer

El filósofo griego Epicuro fue uno de los primeros pensadores en documentar el papel del placer en el comportamiento. Para él, el placer puede moldear nuestras acciones y elecciones futuras. Así, experimentar mucho placer al entrar en contacto con un alimento (como puede ser un delicioso

bocado de un gofre cubierto de crema) puede influir muchísimo en nuestra manera de interaccionar con él.

La “alegría de comer” no solo está mediada por la satisfacción que otorga cubrir una necesidad fisiológica vital. El proceso de regulación del apetito es de todo menos fácil. Sabemos que se modula mediante un mecanismo cerebral que controla el llamado “equilibrio energético”. Dicho mecanismo se denomina “regulación homeostática” y pretende equiparar la energía que gastamos con la que ingerimos con los alimentos. Se registra una regulación homeostática a corto plazo, pero también funciona a largo plazo, y en ella participan diversas sustancias corporales (péptidos gastrointestinales, hormonas de los tejidos grasos del cuerpo y mecanismos centrales localizados en el hipotálamo).

Elecciones alimentarias: en busca de la energía

Los alimentos más placenteros pueden modular nuestra ingesta, ya sea en condiciones de hambre o de saciedad. Saborear alimentos apetitosos puede aportar una enorme satisfacción. Es aquí donde entran en juego los alimentos con muchas calorías, o los alimentos salados. Los animales, según reflejan los investigadores, tendemos a consumir sustancias dulces y saladas más allá de la necesidad de reposición de energía, mientras que evitamos las sustancias muy agrias o amargas, un comportamiento que incluso se produce entre animales privados de comida. Estas elecciones se justifican mediante una explicación adaptati-

va: los sabores amargos se asocian a menudo con alcaloides tóxicos, mientras que la acidez de muchas sustancias ácidas puede indicar deterioro o inmadurez del alimento. Los sabores dulces, grasientos o salados, sin embargo, indican que los alimentos que los contienen aportarán nutrientes importantes para la supervivencia.

La densidad energética hace referencia a la cantidad de energía disponible en un alimento o bebida, por unidad de peso. De este modo, como el apio crudo aporta pocas kilocalorías por unidad de peso (0,11 kcal/gramo), tendrá menos densidad energética que el chocolate (5,19 kcal/gramo). ¿Por qué somos tan proclives a sobreingerir alimentos con alta densidad energética? Su consumo genera, sin duda, efectos gratificantes y nuestro cerebro nos envía mensajes para que sigamos consumiéndolos, en ocasiones por encima de nuestro apetito.

Tal como detalló en enero de 2010 la doctora Stephanie Fulton, del Departamento de Nutrición de la Universidad de Montreal, nuestra tendencia innata a seleccionar alimentos ricos en grasa y azúcar (es decir, con una alta densidad energética) se explica gracias a mecanismos de adaptación que nos permitieron sobrevivir en condiciones de escasez de alimentos (es lo que ha vivido el hombre a lo largo de su historia). Así, la actual abundancia y accesibilidad de esta clase de alimentos en muchas partes del mundo, incluida España, promueve su excesiva ingesta, lo que se traduce en consumo exagerado de calorías y el consiguiente aumento de peso.

+ www.consumer.es



LOS MÁS IRRESISTIBLES

Sin embargo, ni la biología ni la química orgánica lo explican todo, pues en el control del apetito inciden otras variables. Además de la regulación de energía, también está implicada la “regulación hedónica”, en la que participan factores emocionales y de motivación y en la que influye de forma notable la palatabilidad de los alimentos. De entre los más irresistibles, la investigación de la Universidad de Birmingham, antes citada, señala a los siguientes:

- Dulces y postres, como el chocolate, buñuelos, galletas, pasteles, dulces y helados de crema.
- Aperitivos salados, como patatas fritas o galletas saladas.
- Comidas rápidas, como hamburguesas, pizza o pollo frito.
- Bebidas azucaradas, como las gaseosas, té dulce, batidos, café dulce u otras bebidas con azúcar.