



22 de Septiembre de 2011 | 22:00

# Top 10: cuáles son los alimentos más adictivos

¿Empezás a comer y ya no podés parar? Si te ganan los antojos o comés compulsivamente, puede ser que tu cerebro te esté obligando a comer, según un nuevo estudio publicado en el Journal of Clinical Investigation. Y hay alimentos que, valga la redundancia, alimentan esta adicción. Algunos promueven la producción de sustancias en el cerebro que causan una sensación de placer y gratificación y que no debemos consumir en exceso.

Algunos alimentos promueven la producción de sustancias en el cerebro que causan una sensación de placer y gratificación, y si los consumimos en exceso, podríamos empezar a comer más y más para experimentar constantemente ese bienestar. Y ese es el camino hacia la adicción, explica un estudio del Journal of Addiction Medicine.

## El top ten

1. Comida chatarra. La comida chatarra, definición que se le da a un amplia variedad de alimentos de bajo valor nutricional, estimula la secreción de dopamina, que produce placer. Pero con el tiempo la sensación producida por la dopamina se vuelve menos intensa, por lo que necesitamos comer más para obtener el mismo placer. Así empieza la adicción, revela un estudio del Scripps Research Institute.
2. Azúcar. En un experimento con ratas se encontró que el azúcar es potencialmente adictiva porque promueve la liberación de endorfinas, sustancias con efectos opiáceos. Al quitar el azúcar a los roedores, se observó que experimentaban síndrome de abstinencia, un síntoma típico de las adicciones, explicó el Dr. Bart Hoebel, director del estudio.
3. Chocolate. El chocolate, sobre todo el que contiene leche, activa las zonas del cerebro relacionadas con el consumo de drogas. Las sensaciones producidas por el chocolate son tan intensas que mucha gente sigue comiendo y comiendo, aun cuando están satisfechos, explica Dana Small de la Escuela de Medicina de la Universidad de Northwestern.
4. Queso. El queso contiene caseína, un grupo de proteínas propias de la leche de alto valor proteico que, al ser digerida, libera casomorfina, la cual posee efectos semejantes al de los opioides; la liberación de casomorfina en el cuerpo hace del queso un alimento potencialmente adictivo, explica el Dr. Neal Barnard, presidente del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (PCRM, por sus siglas en inglés).
5. Comida grasosa. Según explica Paul Johnson, del Departamento de terapia molecular del Scripps Research Institute, la comida con grasa estimula la producción de dopamina en el cerebro, un neurotransmisor que mejora el estado de ánimo. El consumo constante de este tipo de alimentos produciría un cambio en la química cerebral, lo que desencadena la adicción.
6. Cafeína. Cuando no tomas café, ¿te sientes mal? Eso se debe al efecto adictivo de la cafeína. Dado que la cafeína es un estimulante, tomarla en grandes cantidades desarrollaría cierta dependencia en el cuerpo, y no tomarla causaría síndrome de abstinencia, explica el Dr. Roland Griffiths, de la Escuela de Medicina Johns Hopkins.
7. Carne. La carne contiene una sustancia llamada hipoxantina, que tiene propiedades estimulantes: te hace sentir bien y con mayor vitalidad. Esta sustancia podría provocar

dependencia al grado de que podrías sentir malestar, insatisfacción y cansancio si no la consumes, explica el Dr. Jorge Pamplona Roger, de la Universidad de Granada.

8. Comida picante. La neuróloga Andrea Leuenberger indica que la capsaicina es una sustancia irritante que da el picor a los alimentos. Al comerla, lastima los tejidos y provoca la liberación de endorfinas, que tienen un efecto analgésico. Comer picante con frecuencia alteraría la producción de endorfinas, lo que es un posible desencadenante de adicción.

9. Leche. El Dr. Neal Barnard, del PCRM, explica que la leche, tanto la humana como la de vaca, contiene naturalmente pequeñas cantidades de morfina, la cual tendría como objetivo tranquilizar al lactante. Esta morfina, no obstante, podría desarrollar cierta adicción en los adultos que siguen tomando leche en grandes cantidades.

10. Carbohidratos. "Cuando comemos carbohidratos, se elevan los niveles de azúcar en la sangre, y esto estimula las mismas áreas cerebrales relacionadas con la adicción a la nicotina o a otras drogas, por lo que un consumo alto de carbohidratos podría desarrollar una adicción", indica el Dr. Simon Thornley, del Servicio de Salud Pública de Auckland, Nueva Zelanda.

### **Factores psicológicos**

Comer es muy placentero, pero hay que hacerlo con moderación. Y este límite puede dejar paso a la insatisfacción, lo que suele generar desencadenar atracones o antojos intesos y ansiedad, síntomas asociados con las adicciones, explica el Dr. Peter Rogers, de la Universidad de Bristol en Inglaterra.

### **¿Cómo saber si eres adicto?**

Según la Clínica de Cleveland, si te has visto en una de las siguientes situaciones, puede ser que seas adicto a la comida: "No puedo controlar cuanto como"; "escondo comida y como a escondidas"; "me siento culpable después de comer"; "como cuando estoy sensible"; "mi peso me está afectando en mi vida diaria".

### **¿Cómo combatir la adicción?**

En un mundo lleno de comida deliciosa y tentadora, podría parecer difícil librarse de la adicción a la comida. Pero Ashley Gearhardt, psicóloga de la Universidad de Yale, tiene 3 recomendaciones dejar atrás el riesgo de adicción y cambiar a una dieta más saludable.

1. Evitar la "acumulación de hambre". Según Gearhardt, comer varias veces durante el día en porciones pequeñas no sólo ayuda a evitar el hambre intensa, sino que evitaría que asociemos la comida con cuestiones emocionales. Es importante comer siempre alimentos ricos en fibra y tomar mucha agua durante el día.
2. Toma buenas decisiones. "Si cuando tienes hambre lo primero que haces es ir por un pastelillo, y cuando sientes soledad corres por un helado, entonces no puedes evitar desarrollar una adicción. Busca alternativas saludables para manejar la soledad, el estrés y el hambre: come sano, llama a tus amigos, busca actividades relajantes", explica Gearhardt.
3. Más nutrientes, menos calorías. Es importante que revises tu dieta y reduzcas la cantidad de azúcar, grasas y alimentos procesados, explica Gearhardt. Si sales a comer, evita los "sides" calóricos, y lleva un diario de lo que comes cada día, así te puedes dar cuenta de qué alimentos y qué hábitos debes modificar.

**Fuente:** [Hola Doctor](#)

Link permanente: <http://www.mdzol.com/mdz/nota/328208>