

**DORMIR MAL TAMBIÉN PUEDE INFLUIR:**

## ¿Por qué algunas personas prefieren lo dulce y otras lo salado?

CRISTIÁN MÉNDEZ

Hay quienes no pueden resistirse ante un pedazo de torta mientras otros disfrutan mucho más con un paquete de papas fritas. Según Paula Contreras, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, esta preferencia no está asociada a una fisiología específica, sino a factores como el ciclo vital, el estado fisiológico, el estado psicológico o incluso el sueño.

“Cuando dormimos mal, nuestro cerebro necesita más azúcar. La elevación del cortisol por el estrés también aumenta el apetito, aunque no necesariamente hacia algo dulce o salado”, apunta Contreras.

Por otro lado, ejemplifica, du-

Según los expertos, depende de factores como el ciclo vital, el estado psicológico o la influencia cultural-gastronómica.

rante la menstruación, “las mujeres pueden sentir más ganas de consumir dulce debido al placer que proporcionan los azúcares”. Esta relación, continúa, se observa también en deportistas, quienes consumen hidratos de carbono para obtener energía rápida.

“El estado fisiológico influye; no se trata de una preferencia fija, sino de cómo reaccionamos ante estímulos como el estrés o la acti-

vidad física”, recalca Contreras.

Para Karen Pozo, psicóloga experta en trastornos de la alimentación, existen dos factores que podrían inclinar la balanza hacia lo dulce o hacia lo salado: primero, las papilas gustativas se desarrollan desde la infancia y las primeras exposiciones a sabores “pueden determinar nuestras preferencias futuras por uno u otro tipo de alimentos”, señala.

Lo segundo, afirma, es la influencia cultural-gastronómica. En países como Chile, donde los dulces son parte de las celebraciones familiares e incluso se utilizan como premio o consuelo ante algunas circunstancias, inconscientemente se prefiere el consumo de azúcares, “por el placer que entregan”, detalla.



HIPCO PHOTOS

**LAS PAPILAS GUSTATIVAS** se desarrollan desde la infancia y las primeras exposiciones a sabores pueden influir en nuestras preferencias futuras.