



Sopaipillas, chocolates y pasteles son algunas de las tentaciones:

Las razones por las cuales el invierno genera antojos por comidas ricas en azúcar y grasas

Detrás de este comportamiento hay factores biológicos, emocionales y evolutivos que explican las ganas de ingerir este tipo de alimentos. Más que privarse de ellos, dicen los especialistas, la idea es evitar caer en excesos y cuidar la salud.

C. GONZÁLEZ

La llegada del invierno viene acompañada de días nublados, lluvias y frío. Pero también de un aumento de las ganas de comer pasteles, sopaipillas, chocolates y otros alimentos calóricos, altos en azúcares o grasas. Antojos que, aunque reconfortantes, pueden tener un impacto negativo en el bienestar general si no son bien dosificados.

¿Qué provoca este cambio en el apetito de las personas? Las respuestas apuntan a factores fisiológicos, emocionales, ambientales e, incluso, evolutivos.

“Los hábitos alimenticios cambian cuando estamos en invierno, y esto en parte es una respuesta biológica a las características ambientales de esta estación”, explica Javiera Salvador, médico nutrióloga de Clínica Dávila, quien agrega que existen muchos estudios que ofrecen una explicación a estos antojos por comidas calóricas.

Para los primeros humanos, esta época del año se asociaba con condiciones más duras que dificultaban la caza y recolección de alimentos y, por tanto, la sobrevivencia. De allí que, hasta hoy, temperaturas más frías activan a nivel cerebral la necesidad de ingerir alimentos calóricos y más ricos en energía.

“El cerebro se va adaptando a los cambios y condiciones que trae el invierno, con más frío y menor exposición a la luz solar”, precisa Lorena Hermosilla, psicóloga clínica y académica del Departamento de Psicología de la U. Católica del Maule.

La especialista agrega que la dopamina, conocida como la hormona del bienestar, juega un rol clave en la presencia de estos antojos y la búsqueda



Las temperaturas más frías activan a nivel cerebral la necesidad de ingerir alimentos calóricos y más ricos en energía.

de alimentos que activen el sistema de recompensa a nivel cerebral.

Así, explica, cuando se activa la dopamina (al tomar un chocolate caliente o comer frituras, por ejemplo), se libera este neurotransmisor para indicarle al cerebro que repita este comportamiento. “Eso genera una sensación de placer, pero momentáneo”, que puede ayudar a mejorar temporalmente el estado de ánimo y aliviar la ansiedad o el estrés. “El invierno suele tener un impacto a nivel emocional, por la menor exposición a la luz”, dice Hermosilla.

De hecho, “la reducción de la luz solar durante los meses fríos disminuye la producción de serotonina, un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo. Esto genera una mayor búsqueda de alimentos ricos en carbohidratos, ya que estos favorecen su síntesis”, explica Chris Pefaur, nutricionista del Laboratorio Nutrapharm.

Algunos estudios también han

sugerido una posible relación entre la exposición al frío y la grelina, la hormona del hambre.

El frío exige, además, un mayor gasto energético para mantener la temperatura corporal, lo que incrementa la sensación de hambre.

Pefaur añade que los carbohidratos más consumidos en esta época son los llamados simples, como pan blanco, pasteles o *snacks* altos en azúcar. “El cuerpo pide alimentos que generen calor, pero estos no son los más adecuados debido a los problemas metabólicos que pueden generar, como diabetes u obesidad. De hecho, según la OCDE, el 74% de las chilenas y chilenos padece obesidad o sobrepeso”, cifra que se duplicó en las últimas décadas, advierte la nutricionista.

Los alimentos con azúcar añadida y los ultraprocesados, asimismo, aumentan los niveles de azúcar en sangre (lo que desencadena liberación de grandes cantidades de insulina), evaden el sistema de regula-

ción del hambre y provocan un aumento de peso.

Una dieta rica en ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas, dice Pefaur, también puede activar procesos inflamatorios y alterar la microbiota intestinal, generando molestias como hinchazón, estreñimiento o digestiones pesadas.

Controlar el apetito

De allí que una manera de contrarrestar el efecto de los antojos invernales sea realizar ejercicio, comenta Hermosilla. “La actividad física aumenta la sensibilidad a la leptina, hormona importante en el control del apetito, lo que ayuda a autorregular el consumo de alimentos calóricos”.

Asimismo, la especialista agrega que “cada vez hay más evidencia de que los ejercicios de fuerza y entrenamientos con pesas liberan endorfinas que regulan los niveles de cortisol (hormona asociada al estrés)”.

Manejar el estrés

El estrés es un protagonista clave cuando se trata de antojos de alimentos ricos en azúcares o grasas, advierten los especialistas. Por ello aconsejan buscar formas de minimizar el estrés y la ansiedad. La actividad física, practicar un *hobby*, así como ejercicios de respiración o meditación son útiles.

También se sugiere, si surge un antojo, pensar en hacer algo diferente, como dar un paseo. Si no es posible, se sugiere preparar una alternativa de comida más saludable.

FREEPIK/CREATIVE COMMONS

Junto con estar en movimiento constante, otras formas para controlar estos antojos, sin sumar calorías innecesarias, es beber mucho líquido (8 a 10 vasos de agua al día; sin considerar bebidas ni café). Una buena opción es consumir sopas de verduras, sin crema añadida. “Su contenido en agua y fibra ayuda a la sensación de plenitud”, dice Francisca Obregón, nutricionista de Clínica Colonial.

La especialista agrega que otros alimentos que, por su contenido en fibra, proteínas o agua, ofrecen una sensación de saciedad prolongada y un bajo aporte calórico son los huevos duros (se aconseja uno o dos al día); los frutos secos (como almendras o nueces, pero en pequeñas cantidades), así como infusiones con chía. “Agregar una cucharada de semillas de chía a una infusión puede aumentar la sensación de saciedad gracias a su contenido en fibra y su capacidad para absorber líquidos”, explica.

Las legumbres, así como frutas y verduras también son una gran alternativa, dice Salvador. “Para días fríos, se pueden consumir cremas o guisos de verduras, y frutas cocidas (compotas o postres al horno)”, sugiere.

La nutrióloga enfatiza que es bueno limitar el consumo de alimentos azucarados o altos en grasas, pero aclara que “no es malo comer papas fritas o sopaipillas una o dos veces a la semana en pequeñas porciones. No hay que privarse porque las restricciones pueden llevar a atracones y otros trastornos de la alimentación”.