

Fecha: 23-06-2025

Fuente: The Clinic

Título: **"Si mañana despiertas sin hambre es porque estás estresado": Nutricionista aclara viral de Tiktok y asegura no aplica para todas las personas**

Link: <https://www.theclinic.cl/2025/06/23/si-manana-despiertas-sin-hambre-es-porque-estas-estresado-nutricionista-aclara-viral-de-tiktok-y-asegura-no-aplica-para-todas-las-personas/>

Visitas: 63.339

VPE: 275.842

Favorabilidad: ☐ No Definida

La nutricionista Lidia Paz Castillo señaló a The Clinic que "no tener hambre al despertar no es necesariamente preocupante si no se acompaña de pérdida de peso, fatiga, trastornos digestivos o síntomas de depresión". <p> " Soy nutricionista y te quiero recordar que si mañana despiertas sin hambre es porque estás estresado ". Así comienza el video de TikTok más popular de la nutricionista Rocío Bastías (@Lanutri. ro). El registro de menos de 20 segundos tiene más de 630 mil me gusta y 5.440 comentarios. </p> <p> Bastías agrega que " si siempre despiertas sin hambre y que si puedes comer a las 12 del día recién, es porque tus niveles de cortisol están por las nubes. Ojo ahí.

Lo normal es despertar ". Pero ¿ Qué tan cierta es esa afirmación?</p> <p> Primero debemos saber que el cortisol es conocida como la "hormona del estrés" porque sus niveles aumentan cuando experimentamos situaciones de tensión física y/o emocional.

Ayuda a nuestro cuerpo a reaccionar, aumentando la energía disponible. </p> <p> ¿ Si te despiertas sin hambre estás estresado?</p> <p> La nutricionista salubrista y académica de la Escuela de Tecnología Médica de la UDP, Lidia Paz Castillo, señaló a The Clinic que despertar sin hambre no es necesariamente un signo de estrés. "Despertar sin hambre puede ser una respuesta fisiológica normal relacionada con el ritmo circadiano, hábitos alimentarios (como cenar tarde), o simplemente el cronotipo de la persona. Sin embargo, el estrés también puede influir: altos niveles de cortisol matutino pueden suprimir el apetito en algunas personas.

Este efecto varía individualmente y depende del tipo de estrés (agudo o crónico), el estado emocional y el entorno". </p> <p> Consultada sobre la afirmación "si siempre despiertas sin hambre y que si puedes comer a las 12 del día recién, es porque tus niveles de cortisol están por las nubes". Castillo señala que " no es completamente cierto. Aunque el cortisol presenta un pico natural en la mañana (6:00-8:00 am), no se ha demostrado que esto, por sí solo, suprima el hambre hasta el mediodía en todos los individuos.

La respuesta al cortisol es individual, y su relación con el apetito depende del contexto psicológico, el sueño y los hábitos alimentarios ". </p> <p> Castillo afirma que despertar sin hambre "puede ser normal en personas sanas No tener hambre al despertar no es necesariamente preocupante si no se acompaña de pérdida de peso, fatiga, trastornos digestivos o síntomas de depresión.

Si hay cambios persistentes o abruptos en el apetito, es recomendable consultar a un profesional de salud". </p> <p> "Entre 3 y 5 comidas al día"</p> <p> Con respecto a los buenos hábitos alimenticios, la académica de la UDP indicó que "entre 3 y 5 comidas al día es un patrón comúnmente saludable. Lo esencial no es la cantidad exacta de comidas, sino que éstas sean equilibradas, nutritivas y adecuadas a las necesidades individuales.

El patrón tradicional incluye desayuno, almuerzo, cena y 1-2 colaciones de alimentos naturales como fruta de la estacionalidad, si es necesario". </p> <p> Con respecto a si existe algo en el patrón de alimentación que delate que se está pasando por un cuadro de estrés, asevera que " cambios como comer compulsivamente, preferencia por alimentos ultraprocesados, pérdida de apetito o irregularidad en los horarios de comida pueden indicar estrés. Estas conductas están relacionadas con mecanismos hormonales El eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) es el principal sistema neuroendocrino que regula la respuesta del cuerpo al estrés y conductuales (como el emotional eating, comer como respuesta a emociones negativas, más que por hambre fisiológica)". </p>

"Si mañana despiertas sin hambre es porque estás estresado": Nutricionista aclara viral de Tiktok y asegura no aplica para todas las personas

tema, 23 de junio de 2025, Fuente: The Clinic



La nutricionista Lidia Paz Castillo señaló a The Clinic que "no tener hambre al despertar no es necesariamente preocupante si no se acompaña de pérdida de peso, fatiga, trastornos digestivos o síntomas de depresión".

"Soy nutricionista y te quiero recordar que si mañana despiertas sin hambre es porque estás estresado". Así comienza el video de TikTok más popular de la nutricionista Rocío Bastías (@Lanutri. ro). El registro de menos de 20 segundos tiene más de 630 mil me gusta y 5.440 comentarios.

Bastías agrega que " si siempre despiertas sin hambre y que si puedes comer a las 12 del día recién, es porque tus niveles de cortisol están por las nubes. Ojo ahí. La normal es despertar ". Pero ¿Qué tan cierta es esa afirmación?

Primero debemos saber que el cortisol es conocida como la "hormona del estrés" porque sus niveles aumentan cuando experimentamos situaciones de tensión física y/o emocional. Ayuda a nuestro cuerpo a reaccionar, aumentando la energía disponible.

¿Si te despiertas sin hambre estás estresado?

La nutricionista salubrista y académica de la Escuela de Tecnología Médica de la UDP, Lidia Paz Castillo, señaló a The Clinic que despertar sin hambre no es necesariamente un signo de estrés. "Despertar sin hambre puede ser una respuesta fisiológica normal relacionada con el ritmo circadiano, hábitos alimentarios (como cenar tarde), o simplemente el cronotipo de la persona. Sin embargo, el estrés también puede influir: altos niveles de cortisol matutino pueden suprimir el apetito en algunas personas. Este efecto varía individualmente y depende del tipo de estrés (agudo o crónico), el estado emocional y el entorno".

Consultada sobre la afirmación "si siempre despiertas sin hambre y que si puedes comer a las 12 del día recién, es porque tus niveles de cortisol están por las nubes". Castillo señala que " no es completamente cierto. Aunque el cortisol presenta un pico natural en la mañana (6:00-8:00 am), no se ha demostrado que esto, por sí solo, suprima el hambre hasta el mediodía en todos los individuos. La respuesta al cortisol es individual, y su relación con el apetito depende del contexto psicológico, el sueño y los hábitos alimentarios".

Castillo afirma que despertar sin hambre "puede ser normal en personas sanas No tener hambre al despertar no es necesariamente preocupante si no se acompaña de pérdida de peso, fatiga, trastornos digestivos o síntomas de depresión. Si hay cambios persistentes o abruptos en el apetito, es recomendable consultar a un profesional de salud".

"Entre 3 y 5 comidas al día"

Con respecto a los buenos hábitos alimenticios, la académica de la UDP indicó que "entre 3 y 5 comidas al día es un patrón comúnmente saludable. Lo esencial no es la cantidad exacta de comidas, sino que éstas sean equilibradas, nutritivas y adecuadas a las necesidades individuales. El patrón tradicional incluye desayuno, almuerzo, cena y 1-2 colaciones de alimentos naturales como fruta de la estacionalidad, si es necesario".

Con respecto a si existe algo en el patrón de alimentación que delate que se está pasando por un cuadro de estrés, asevera que " cambios como comer compulsivamente, preferencia por alimentos ultraprocesados, pérdida de apetito o irregularidad en los horarios de comida pueden indicar estrés. Estas conductas están relacionadas con mecanismos hormonales El eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) es el principal sistema neuroendocrino que regula la respuesta del cuerpo al estrés y conductuales (como el emotional eating, comer como respuesta a emociones negativas, más que por hambre fisiológica)".