

Según expertos, un cuestionario ayuda a identificarlo:

Reconocer qué influye en el apetito de cada persona es clave para el control del peso

Comedores veloces, los que se sobrealimentan por una emoción o quienes tienen baja capacidad de saciedad son algunos "rasgos" heredados, pero que se pueden trabajar.

ANNA NADOR

Hacer más ejercicio y comer menos es una forma "súper simplista" de ver el control de peso, afirma Claudia Hunot, nutricionista, investigadora y doctora en comportamiento alimentario.

Según la experta mexicana —quien recientemente participó en el segundo Seminario Internacional de Conducta Alimentaria organizado por la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la U. San Sebastián (USS)—, muchos otros factores juegan un papel en este tema.

Uno de ellos son los rasgos del apetito. "Estos son dimensiones de la conducta alimentaria, que se ha visto están implicadas en el desarrollo del peso, ya sea para arriba o para abajo", dice.

Se trata de características como la respuesta a los alimentos, la sobrealimentación por emociones, el comer en exceso por disfrute de los alimentos, una muy baja respuesta a la saciedad y la velocidad al comer, según precisa la experta.

"La presencia de algunos de estos rasgos, desde la infancia y con un medio ambiente que no te ayuda (por ejemplo, cuando siempre hay mucha disponibilidad de comida), hace que sea probable que en la adolescencia puedas desarrollar conductas más de riesgo, como, por ejemplo, el ser comedor compulsivo", agrega.

Y explica: "Todos tenemos grados de estos rasgos, que tienen un fundamento genético muy importante. Es decir, se ha visto que los heredamos. Nacemos con unos más que otros y a lo largo de la vida son relativamente estables. (...) Sin embargo, siempre hay que recordar que la genética no nos determina. Por eso es bueno reconocerlos desde el principio, porque tenemos el medio ambiente que podemos modificar".

Para poder identificarlos, Hunot desa-

Propósitos para cuidar la alimentación

Tener propósitos de alimentación sirve para modificar la forma de comer. Eso sí, la idea es empezar con "una meta pequeña, realista y puntual", aconseja la nutricionista Claudia Hunot. "Por ejemplo, si yo debiera comer más verduras, el propósito podría ser comer al menos una o dos porciones diarias. Es decir, decides qué vas a tratar de modificar, haces un plan de acción y luego monitoreas una vez a la semana o una vez cada 15 días".

Biológicas, profesora titular de la Escuela de Medicina de la U. Católica y uno de los investigadores que validaron el uso del AEBQ para países de habla hispana, acota que "el cuestionario puede ser aplicado a cualquier persona. Está diseñado para evaluar diferentes dimensiones de la conducta alimentaria, en el contexto de la vida normal y diaria".

En la consulta

En ese sentido, Obregón indica que "es una manera en la cual yo puedo interpretar mejor qué patrones conductuales tiene mi paciente o el participante de un estudio y ver cómo puedo modificar eso o qué tips puedo entregar para que él se dé cuenta cómo es su comportamiento y trate de cambiar algunas de estas dimensiones".

Al responder el cuestionario, se arroja un perfil. Por ejemplo, puede decir: "Tienes una baja respuesta a la saciedad y tienes una alta respuesta a los alimentos. No eres comedor emocional, pero sí comes muy rápido", señala Hunot.

Al conocer esta información, ejemplifica, "como nutricionista te diría:

"Como eres una persona que tiene una alta respuesta a los alimentos, por ejemplo, vas a una reunión donde hay alimentos por todos lados y lo que quieres es comer. Entonces, una recomendación podría ser ir a la reunión ya habiendo comido".

Así también, si la persona come mucho por emociones, la sugerencia sería "hacer te consciente de que estás estresada, cansada o enojada, detenerte primero e identificar otra forma de calmarte que no sea a través de la comida. Podría ser, en vez, salir a caminar", agrega.

La importancia de conocer los rasgos del apetito es que "te permite ser consciente del perfil que tienes y entonces aprender a manejarlo", acota Hunot. "A mí me gusta mucho el perfil. Te dice 'tú presentas estos rasgos y, por lo tanto, te vamos a poder ayudar de otra forma'. Pero de todas maneras requiere mucho trabajo personal".

"Viene a complementar lo que los nutricionistas hacemos en la consulta para poder ayudar a las diferentes personas a poder controlar, en este caso, sus patrones de ingesta", concluye Obregón.

rolló, en su doctorado en la University College de Londres (Inglaterra), el Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ). Este es un cuestionario que mide los rasgos del apetito en adultos de 18 a 80 años y que también ha sido validado en adolescentes de 11 a 18 años. Asimismo, otros expertos han creado cuestionarios para lactantes y para niños.

El AEBQ ha sido validado para su uso en Chile, igual que los otros cuestionarios para lactantes y niños, dice Ana María Obregón, investigadora de la cátedra de Nutrición y Dietética de la USS. Una versión acotada del cuestionario AEBQ está disponible en el enlace bit.ly/3U3CDrv, y se puede solicitar la versión completa a los investigadores cuyo contacto sale indicado en la página web.

Según dice Hunot, el cuestionario "es una forma de medir la conducta alimentaria a través de un instrumento psicométrico sencillo. Da la oportunidad de medir (...) cómo me relaciono con los alimentos".

José Luis Santos, doctor en Ciencias

Si una persona come mucho por emociones, el primer paso es ser consciente del estado en que se está, detenerse y finalmente identificar otra forma de calmarse que no sea a través de la comida, dice Claudia Hunot, nutricionista mexicana.

