



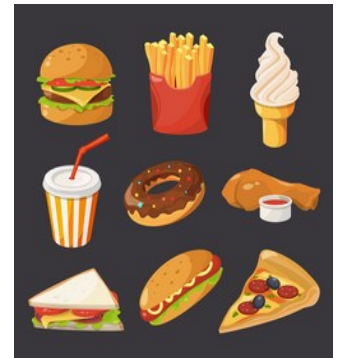
A Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

"DEJA QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO". HIPÓCRATES

Por qué nos apetecen ciertos alimentos: Entender qué nos impulsa a picar entre comidas

Los antojos son deseos frecuentes, específicos e intensos de comer un determinado tipo de alimento. Los antojos suelen estar relacionados con aperitivos ultraprocesados, salados, dulces o crujientes. Según Erin Morse, dietista clínica jefe de UCLA Health, los antojos no tienen que ver con el hambre. Ella explica: "El hambre es la necesidad de alimentos para el combustible, para la nutrición, para todas las cosas buenas que nuestros cuerpos y nuestros cerebros necesitan". En cambio, con los antojos, "nuestro cuerpo nos está diciendo que queremos comer algo".

Las personas pueden experimentar antojos de comida aparentemente de la nada, o pueden estar relacionados con ver, oler u oír hablar de un alimento específico. Por ejemplo, ver un anuncio de patatas fritas puede provocar antojos. Pero como los antojos tienen que ver con lo que queremos comer y no con lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar de forma óptima, corremos el riesgo de ingerir demasiadas calorías y estar desnutridos. Esto se debe a que los alimentos poco saludables que se nos antojan suelen tener poco o ningún valor nutritivo. ¿Por qué nos apetecen? Siga leyendo para saber más sobre las causas de las ansias de comer y algunos consejos para reducir las.



Factores desencadenantes comunes de los antojos:

Las regiones cerebrales responsables de la memoria, el placer y la recompensa desempeñan un papel en los antojos, al igual que las fluctuaciones hormonales, las emociones e incluso el hambre (aunque no son lo mismo que el hambre). Ver un anuncio de determinados alimentos, el estrés o "comer por comodidad", la menstruación o el embarazo, e incluso esperar demasiado entre comidas o saltárselas pueden desencadenar antojos. Otros desencadenantes pueden ser:

- 1. Señales externas**, como ver un programa de televisión favorito que tiene la costumbre de ver mientras come helado. Te acostumbrarás a buscar ese bol de helado cuando veas un episodio,
- 2. Las señales internas**, como la tristeza, también pueden incitar a la gente a desear ciertos alimentos.
- 3. Privación**. Si restringes la comida o estás a dieta, puede que al final del día tengas antojo de ciertos alimentos. .
- 4. Dormir poco**. "Los estudios demuestran que la falta de sueño puede aumentar el apetito e incrementar los antojos", .
- 5. Entorno social**. Piensa en la máquina expendedora del lugar de trabajo o en tu pareja, que no para de preparar golosinas. "Lo ven todo el tiempo; lo quieren todo el tiempo".

Fuentes de este boletín: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318441#replacing-cravings>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318441#replacing-cravings>

Consejos para reducir las ansias de comer

1. Estar deshidratado puede provocar sensación de hambre o aumentar las ansias de comer.
2. Duerma lo suficiente. No dormir lo suficiente (al menos 7 horas) puede contribuir a aumentar el hambre y los antojos.
3. Coma suficientes proteínas. Te ayudarán a sentirte satisfecho durante más tiempo y a reducir los antojos.
4. Coma con inteligencia.
5. Elimine los desencadenantes



Ideas de tentempiés saludables para todo tipo de antojos

1. En lugar de patatas fritas, prueba 1/4 de taza de frutos secos ligeramente salados.
2. En lugar de chocolate con leche, elige chocolate negro rico en antioxidantes con un 70% de cacao o más.
3. En lugar de bollería o caramelos, opta por fruta fresca o seca.
4. En lugar de refrescos, prueba el agua de Seltz con un chorrito de zumo de fruta o una rodaja de naranja, limón, lima o ramita de menta fresca.
5. En lugar de queso con toda la grasa, cámbialo por queso bajo en grasa. Y recuerda, siempre con moderación.

El Programa de Alimentación y Pensamiento trabaja para promover la concientización y brindar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre nutrición y salud emocional. Para obtener más información o una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentación y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de subvenciones comunitarias de beneficios comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de asociación de salud conductual de la Fundación comunitaria del condado de Essex.