

Especialistas dan consejos sobre cómo evitarlos:

Identifican cinco hábitos comunes que favorecen la obesidad

Pedir con frecuencia comida por *delivery*, salir seguido a restaurantes con amigos, comer cuando no se puede dormir y picotear por estrés son algunos de ellos.

C. GONZÁLEZ

Más de mil millones de personas viven con obesidad en el planeta. Como una forma de luchar contra esta epidemia, científicos de la U. Northwestern (EE.UU.), establecieron cinco patrones clave para entender la sobrealimentación en adultos con obesidad. Un hallazgo que sugiere que comer en exceso se debe a una variedad de hábitos influenciados por aspectos como el entorno, las emociones y las costumbres individuales.

Un seguimiento a 60 adultos con obesidad, durante dos semanas, permitió a los investigadores identificar las circunstancias y motivos que llevaron a los pacientes a comer en exceso, los que agruparon en cinco categorías.

La primera de estas conductas es pedir comida de *delivery* en exceso —en especial comida rápida, que suele ser alta en calorías, azúcares o grasas—; otro es salir a comer muy seguido a restaurantes en compañía de amigos o familiares (cuando se tiende a comer sin medir las

porciones), además de consumir alimentos durante la noche para relajarse o cuando no se puede dormir. Comer por placer y sin control durante actividades como el trabajo o el estudio y, por último, los picoteos nocturnos por estrés o soledad son otros factores.

Para Nabil Alshurafa, autor principal del estudio, “estos patrones reflejan la compleja interacción entre el entorno, la emoción y el hábito”. A su juicio, identificar estos comportamientos abre la posibilidad de diseñar intervenciones personalizadas, adaptadas a las necesidades y circunstancias de cada paciente.

Lorena Rodríguez, directora de la Escuela de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la U. de Chile y cofundadora del Grupo Transdisciplinario para la Obesidad de Poblaciones (GTOP), un factor común en estos cinco hábitos es que “son situaciones, entre comillas, de darse permiso para comer en exceso, por diferentes justificaciones: porque trabajé mucho hoy, porque tuve un mal día y lo merezco, etc.”.

“Si la sociedad estuviera consciente de esto, probablemente generaría menos de estas oportunidades y buscaríamos una fórmula para que los momentos de placer no estuvieran vinculados a tanta comida en exceso”, plantea.

Junto a lo anterior, es clave comprender e intervenir no solo estos hábitos, también otros factores que favorecen el desarrollo de la obesidad, afirma Mónica Manrique, directora de la Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo, y jefa del Programa de Obesidad de la Clínica MEDS. Así, junto con mejorar hábitos nutricionales (evitando azúcar, grasas saturadas, sal, ultraprocesados, etc.), “se debe fomentar el ejercicio, respetar el ritmo circadiano, tanto en lo que respecta a horarios para comer como para dormir, y proteger la salud mental”.

Y agrega: “La evidencia científica muestra que estos factores no controlados alteran la regulación de la grasa a nivel cerebral y, en forma secundaria, generan hormonas que dan más hambre y



La comida rica en grasa activa en el cerebro mecanismos que generan más apetito, advierten los expertos.

menos ganas de moverse”.

Por otro lado, “el estrés crónico, cotidiano, produce cortisol, hormona que aumenta el deseo de comer y sobre todo la llamada *confort food* (alimentos que dan placer, como carbohidratos, grasas, etc.)”. Para evitarlo, Rodríguez sugiere no llegar a las comidas con mucha hambre y evitar “ayunos muy prolongados durante el día porque si no, se llega muerto de hambre a la casa y lo primero que se consume a veces es algo dulce”.

Los autores del estudio también aconsejan comer de manera consciente y sin distracciones, controlar el tamaño de las porciones y elegir alimentos ricos en fibra, que generan mayor saciedad.

No es malo darse un gusto a través de la comida, dice Rodríguez. “El problema viene cuando todos los días me estoy dando esta licencia y no de manera saludable”.