

# Las calorías siguen importando, y la calidad también

Con tantos de nosotros con sobrepeso u obesidad, los científicos intentan averiguar qué es lo que nos produce aumentar tanto de peso.

Algunos investigadores se aferran a la idea, sostenida desde hace tiempo, de que engordamos en exceso cuando ingerimos demasiadas calorías y no las quemamos mediante el movimiento físico. Otros tienen una opinión diferente.

“La idea más antigua subyace en el consejo estándar que todo el mundo ha escuchado durante años: para perder peso hay que comer menos y moverse más”, dice la Dra. Michelle Pearlman, gastroenteróloga de University of Miami Health System. Este enfoque se denomina “modelo de equilibrio energético”. A lo largo de todas las décadas en las que se creyó en este modelo, los estadounidenses y las personas en todo el mundo han aumentado más de peso.

Existe un modelo alternativo que exige un cambio en el enfoque hacia el tipo de alimentos que comemos, no solo hacia las cantidades. Un equipo de científicos promueve este punto de vista en un artículo publicado recientemente en *Journal of Clinical Nutrition*. Llamamos a su idea “el modelo carbohidrato-insulina”.

## Problemas con el pensamiento estándar sobre la obesidad

El modelo de equilibrio energético implica el recuento de calorías, que los autores afirman, no ha demostrado ser un método útil para las personas que desean bajar de

peso. La Dra. Pearlman coincide con esto y señala las tendencias durante décadas de obesidad en los EE. UU. como prueba del fracaso general de este modelo.

“Hoy en día, alrededor de dos tercios de los estadounidenses padecen de sobrepeso u obesidad”. “Y aunque la fracción de la población estadounidense que tiene sobrepeso u obesidad se ha mantenido estable en los últimos años, el problema de la obesidad mórbida, de las personas que tienen un IMC superior a 40, sigue en aumento”, explica la Dr. Pearlman.

La obesidad mórbida, agrega, afecta principalmente a las personas de color y a las personas con ingresos más bajos.

“Es cierto que comemos demasiado y que no nos movemos mucho”, indica. “Pero si las personas intentan mantener el peso o bajarlo, no es una simple cuestión de ‘entrada y salida de calorías’”.

Por ejemplo, dice, la miel o el azúcar blanco común pueden tener la misma cantidad de calorías que el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, pero el jarabe afecta nuestro cuerpo de otro modo y promueve el aumento de peso. Además, otros factores como el estrés, la falta de sueño, la ingesta de alcohol, los medicamentos y otros hábitos también influyen en el aumento de peso excesivo.

## **Las calorías sí importan, pero la calidad también**

“Las calorías sí importan, pero el problema no son solo las calorías”, indica la doctora. Muchos de nosotros consumimos grandes cantidades de alimentos ultraprocesados que están cargados de azúcar, grasas y productos químicos industriales.

A menudo gastamos poca cantidad de energía, o ninguna, a fin de obtener o preparar estos alimentos superconvenientes. “Pasamos rápidamente por un autoservicio, encargamos comida a domicilio o preparamos una cena congelada para microondas”, dice la Dra. Pearlman.

Comer así va en contra de la forma en que los humanos hemos consumido durante decenas de miles de años.

Antes de que se inventara la agricultura hace unos 10,000 años, trabajábamos duro para comer y lo hacíamos de forma errática, dice. Los antropólogos nos cuentan que cada bocado de comida que comían nuestros antepasados provenía de la búsqueda de comida, la pesca y la caza. Las condiciones climáticas y la suerte afectaban la cantidad de comida que los adultos podían reunir para ellos, para sus hijos y para sus compañeros de la tribu.

## **Los humanos antiguos no tenían refrigerador**

“Ahora está de moda hablar del ayuno intermitente como una forma de perder peso”, dice la Dra. Pearlman, y agrega que los humanos antiguos lo hacían porque no tenían otra opción. “Teníamos que correr y cazar para conseguir nuestra comida”. “Luego, cuando finalmente la conseguíamos, comíamos solo una pequeña porción porque teníamos que compartir”.

En resumen, a medida que nuestros cuerpos evolucionaban, la comida era extremadamente inconveniente. “Ahora, la comida es demasiado conveniente y está diseñada para ser demasiado sabrosa”, dice. Además, gran parte de nuestra comida contiene cantidad de productos químicos industriales que prolongan la vida útil y alteran la apariencia, el sabor y la textura a fin de crear productos altamente

comestibles.

Los fabricantes de alimentos valoran estos productos químicos porque ayudan a reducir el desperdicio y el deterioro, y además, impulsan las ventas. Mientras tanto, estos productos químicos parecen ser actores clave en la tendencia actual de los humanos de engordar demasiado, ya desde la niñez.

Varias formas de azúcar figuran en gran medida entre los aditivos alimentarios más comunes. Probablemente le hayan recomendado evitar el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. De hecho, algunos expertos destacados creen que todas las formas de fructosa son una causa fundamental de problemas de salud graves para las personas que consumen una gran cantidad de alimentos procesados.

## **Los aditivos como el azúcar afectan nuestra mente y nuestro cuerpo**

“El azúcar, en general, es una droga. Estimula los mismos centros de recompensa en el cerebro que la cocaína y la heroína”, dice la Dra. Pearlman. Está comprobado por investigaciones. En un estudio, se demostró que las galletas “Oreo” iluminaron más neuronas en los centros de placer del cerebro de las ratas que la cocaína; es más, las ratas se comieron primero el glaseado, al igual que muchos de nosotros.

Según la Dra. Pearlman, la diferencia entre el azúcar y esas drogas ilegales es que los medios de comunicación no nos bombardean con comerciales de cocaína y heroína. Todos nosotros, incluidos los niños, nos encontramos constantemente con argumentos de venta de alimentos y bebidas azucarados.

## El azúcar es solo una parte del problema

El azúcar representa solo una parte del problema con los alimentos ultraprocesados. Estos productos contienen una gran cantidad de sustancias químicas que no se encontraban en los alimentos de antaño. “Algunas de las sustancias químicas que se agregan a los alimentos hoy en día alteran las hormonas que controlan nuestro metabolismo”, dice la Dra. Pearlman. “Interrumpen nuestra capacidad de sentir que hemos comido lo suficiente cuando, de hecho, lo hemos hecho”.

Los niños que consumen excesiva cantidad de alimentos ultraprocesados tienden a aumentar de peso más rápidamente y a tener un IMC que aumenta a mayor velocidad que sus compañeros que no lo hacen. Los grandes consumidores también enfrentan mayores riesgos de problemas relacionados con la obesidad, como la diabetes.

## La pandemia solo intensificó nuestra adicción a la conveniencia

El problema de que la comida sea demasiado conveniente solo se ha intensificado con la COVID-19. “No salíamos de nuestras casas y nadie pide una ensalada a domicilio”, dice la Dra. Pearlman.

Cuando pedimos comida para comer en casa, dice, a menudo queremos sacar el máximo partido a nuestro dinero. Con ese fin, pedimos aún más comida de la que pediríamos si estuviéramos cenando en un restaurante, donde las comidas ya tienden a tener un contenido de calorías y azúcar mucho más alto que las comidas que cocinamos en casa.

## Cocine comidas sencillas en casa

“Reducir los pedidos a domicilio implica que pase más tiempo preparando la comida, pero no tiene que pasarse horas cocinando”, dice la Dra. Pearlman.

Las comidas sencillas a menudo resultan deliciosas y mucha comida se sirve mejor al día siguiente como sobras. Si prepara una ensalada o un sándwich para la cena, no debe lavar ni una sola olla. El desayuno para la cena puede ser rápido y un buen cambio de ritmo.

Facilite el proceso de cambio de pedidos a domicilio a cocinar en casa con estos consejos.

En primer lugar, abastezca la despensa y el refrigerador con alimentos de rápida preparación, sencillos y saludables como frutas frescas, zanahorias o humus.

En segundo lugar, cuando busque ideas de comidas en línea, elija recetas rápidas y fáciles sin demasiados ingredientes. Y por último, no compare su cocina con la comida de un restaurante. La cocina casera no está destinada a imitar los platos ofrecidos por cocineros profesionales, pero aún puede ser deliciosa.

## Comer bien: simple pero no fácil

La fórmula para una buena alimentación es bastante sencilla, aunque cambiar los malos hábitos alimenticios no es fácil. “Solo queremos deshacernos de los alimentos demasiado procesados y comer más verduras, cereales integrales, proteínas magras, frutos secos y semillas”, dice la Dra. Pearlman. “Si desea comer proteína animal, procure que sea magra o elija opciones a base de plantas como el tofu y el tempeh”.

Los alimentos de calidad que se incluyen en una dieta sólida a menudo cuestan más

por caloría que la comida rápida, pero los mejores alimentos cuestan menos por nutriente. “Los alimentos altamente procesados suelen ser más baratos y ricos en calorías, pero a menudo no contienen los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente”, dice.

Pruebe estas sugerencias para obtener alimentos económicos de alta calidad.

“Puede elegir: invertir en su salud ahora o invertir en su enfermedad más adelante”, dice la Dra. Pearlman.

Su advertencia no es una exageración. Los malos hábitos alimenticios contribuyen en gran medida a todas las principales enfermedades crónicas que causan la mayor parte de las enfermedades y la muerte prematura, incluidas la diabetes, las enfermedades cardíacas y muchas formas de cáncer.

## ¿Podrían ayudar las regulaciones?

Algunos expertos en salud pública creen que nuestra sociedad necesita regular la venta de alimentos con alto contenido de azúcar. Según un artículo de Nature, un equipo de investigadores destacados dijo que el consumo mundial de azúcar, y las calorías que lo acompañan, se ha triplicado en los últimos 50 años.

Hacen hincapié en que las personas se vuelven adictas al azúcar, tanto como se vuelven adictas al tabaco y al alcohol. Proponen que los alimentos con alto contenido de azúcar tengan impuestos. Otras propuestas son limitar la venta de alimentos con alto contenido de azúcar durante el horario escolar o en establecimientos cercanos a las escuelas y establecer límites de edad para tales compras.

# A nivel internacional, los impuestos sobre los alimentos azucarados son comunes

Decenas de países ponen impuestos a las bebidas endulzadas con azúcar; entre ellos Ecuador, Reino Unido, muchas otras naciones europeas y Sudáfrica. Algunos estudios han encontrado que tales impuestos pueden frenar el consumo.

En consecuencia, los líderes de salud pública también han tratado de asegurar la aprobación de tales impuestos en ciertas partes de los Estados Unidos. En 2014, Berkeley (California) se convirtió en la primera ciudad de EE. UU. en aprobar un impuesto de este tipo. Se intentó hacerlo en la ciudad de Nueva York, pero fracasó.

Los estadounidenses deben elegir con sabiduría sin el impulso regulatorios

A partir de 1897 con una ley que prohíbe la importación de té impuro, el gobierno federal ha utilizado regulaciones a fin de mejorar la forma en que los estadounidenses comen y de protegernos de artículos dañinos.

Sin embargo, cuando se trata de alimentos azucarados, debemos tomar nuestras propias decisiones. Los anunciantes comercializan intensamente estos deliciosos alimentos y dependemos únicamente de nosotros para evitar la tentación.

A la luz de esta realidad, la Dra. Pearlman equipa a sus pacientes con materiales que creó basándose en evidencia científica. “También recomiendo a mis pacientes buenos sitios web”, dice. “Recomiendo encarecidamente que visiten el Comité de Médicos por una Medicina Responsable, que promueve dietas integrales y basadas en plantas”.



## ¿Está demasiado ocupado para estar sano?

La Dra. Jane Katz, autora de libros sobre natación, siempre dice: “Si está demasiado ocupado para nadar, está demasiado ocupado”. La misma lógica puede aplicarse aquí: si siempre está demasiado ocupado para cocinar, entonces quizás esté demasiado ocupado.

Sí, hacer la compra lleva tiempo. Pero si tiene hijos, pueden hacerlo juntos y convertirlo en una experiencia de aprendizaje. Preparar las comidas también lleva tiempo. Pero nuevamente, ese puede ser un momento para que los miembros de la familia trabajen juntos mientras conversan sobre el día.

En cuanto a la limpieza, siempre puede escuchar música o un podcast mientras lava los platos.

“Una de las mejores cosas de la vida”, dijo el grandioso cantante de ópera italiano Luciano Pavarotti, “es que debemos interrumpir regularmente cualquier labor y concentrar nuestra atención en la comida”.

Quizás lo ayude pensar en la cocina diaria como un acto de amor para todos los que disfrutan de la comida que prepara, incluyéndose a usted mismo.

---

Milly Dawson es escritora colaboradora de UMiami Health News.

---

**LEER MÁS**

## **¿Mi metabolismo se está desacelerando?**

Cuando llegamos a cierta edad, nuestros cuerpos parecen dejar de quemar calorías como antes. Pero, ¿por qué ocurre realmente? Más información.

Content Type Article