

PIENSO, LUEGO COMO (DEMASIADO)

Comprende el impacto de las emociones
en el sobrepeso y aprende a controlarlo
de forma consciente

JAVIER QUINTERO GUTIÉRREZ DEL ÁLAMO
MIRIAM P. FÉLIX-ALCÁNTARA
CRISTINA BANZO ARGUIS
SONIA FERNÁNDEZ ROJO
FERNANDO MORA MÍNGUEZ

Primera edición en Shackleton Books: febrero de 2021

El presente libro es una edición actualizada del que apareció publicado por primera vez en EMSE EDAPP, S.L., con el título *Hambre, emociones y cerebro*.

Pienso, luego como (demasiado)

© de los textos, Javier Quintero Gutiérrez del Álamo, Miriam P. Félix-Alcántara, Cristina Banzo Arguis, Sonia Fernández Rojo y Fernando Mora Mínguez, 2018

© de esta edición, Shackleton Books, S.L., 2021

Shackleton
— b o o k s —

   @Shackletonbooks
shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonal letra Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Pau Taverna

Diseño y maquetación: Kira Riera

© Ilustraciones: Jordi Dacs (págs. 42-43 [adaptada de la publicada en N. R. Carlson, *Fisiología de la conducta*, 2014], Veronika Zakharova/Shutterstock (pág. 49 a), Designua/Shutterstock (pág. 49ab), 61, 62 [elaborada a partir de la de Bickel & Mueller], Blamb/Shutterstock (pág. 115), 130 [elaborada a partir de las recomendaciones del SENC]).

© Fotografías: istanbulphotos/Shutterstock y NeydtStock/Shutterstock (p. 9), Shutterstock (pp. 33, 64, 68, 97, 107, 111), Wikimedia Commons: Life Science Databases (LSDB). [CC BY-SA 2.1] (pág. 101).

Depósito legal: B 1856-2021

ISBN: 978-84-1361-017-7

Impreso por GPS Group (Eslovenia).

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| Un problema de mucho peso | 7 |
| Cómo comemos | 8 |
| El problema en cifras | 10 |
| Diferentes abordajes para la obesidad | 11 |
| Una mirada atrás, para mirar hacia delante | 13 |
| Lo que no está funcionando | 18 |
| Nuestro <i>pesostato</i> | 22 |
| Pienso, luego como, y mucho | 26 |
| Eres como comes | 28 |
| Modelo dimensional DIETA | 34 |
| El circuito del hambre/saciedad | 39 |
| El yin y el yang de la comida | 40 |
| La máquina vista desde dentro | 41 |
| Los jugos del hambre | 45 |
| Las señales de la saciedad | 47 |
| La gestión de las señales del hambre y la saciedad | 51 |
| El ambiente como modulador de señales | 55 |
| Tengo un plan: comer mejor | 59 |
| ¡Voy a comer bien! | 59 |
| ¿Qué son las funciones ejecutivas? | 60 |
| Corteza prefrontal y sobrepeso | 63 |
| Funciones ejecutivas y sobrepeso | 65 |
| Aplicaciones para la vida real | 67 |
| El impulso de comer | 71 |
| ¿Qué es la impulsividad? | 72 |

| | |
|---|------------|
| ¿Cuánto es demasiado impulsivo? | 78 |
| ¿Por qué somos tan impulsivos? | 83 |
| El descontrol en la alimentación | 85 |
| Un impulso más | 91 |
| Hambre emocional | 93 |
| Más allá de la sensación de hambre | 95 |
| ¿Qué es el hambre emocional? | 99 |
| ¿Por qué se produce el hambre emocional? | 100 |
| Compensar las emociones comiendo | 105 |
| Lo afectivo puede ser efectivo | 108 |
| Adictos a la comida | 113 |
| ¿Qué le gusta comer a nuestro cerebro? | 114 |
| El tiempo trae recompensas mayores si sabemos parar | 117 |
| ¿Podemos llegar a ser «adictos» a la comida? | 120 |
| «Uso abusivo» de la comida | 122 |
| Las últimas pinceladas del «abuso de comida» | 124 |
| Comer con cabeza | 127 |
| Las necesidades del cerebro | 129 |
| ¿Y si no le damos de comer al cerebro? | 134 |
| Cuando reina el caos | 137 |
| Cuando la tentación es irresistible | 138 |
| Cuando se come para no sufrir | 141 |
| Cuando lo que ocurrió fue demasiado | 145 |
| Cuando la comida es adictiva | 146 |
| Tratando de montar el puzle: aprender a cuidarse | 149 |
| Apéndices | 153 |

Un problema de mucho peso

La sociedad está avanzando a un ritmo frenético; muchas veces no nos detenemos a pensar en lo que está ocurriendo ni en lo que se avecina, y deberíamos hacerlo. Reflexionemos solo un minuto sobre cómo era la vida de nuestros abuelos, cómo es la nuestra y, lo que es más inquietante, cómo será la de nuestros hijos y confirmaremos que son múltiples los cambios que se han producido y se producen en la sociedad, en la tecnología... Entre todas esas cosas cambiantes, se encuentra la alimentación. Sin ánimo de expresarme como la abuela de un anuncio televisivo de conservas, es un hecho que ya no se come como antes, y no es un tópico, sino simplemente la constatación de una realidad. Nuestra dieta es más variada y rica; cada vez tenemos más opciones entre las que elegir y más facilidad para acceder a los productos; por lo que cada vez comemos más. Un reciente estudio de FAOSTAT (el departamento estadístico de The Food and Agriculture Organization, FAO), advertía de que en los últimos cincuenta años hemos pasado de

ingerir en nuestra dieta una media de 2634 calorías diarias a unas 3187 calorías, lo que supone un incremento del 20 % en el aporte calórico.

Cómo comemos

No solo hemos aumentado la ingesta energética, sino que también hemos reducido el gasto. Si antes los medios de transporte eran precarios y se utilizaban de forma excepcional, en la actualidad parece que lo excepcional es desplazarse a pie a los lugares. El coche, el metro, el tren, el autobús, la moto, la bici con motor, el *segway*, la *self-balance scooter*, las escaleras mecánicas... Todo ello contribuye a que caminemos menos. Movernos es cada vez más innecesario. Gracias a internet, incluso podemos vivir nuestra vida cotidiana sin salir de casa: podemos teletrabajar, realizar la compra y hasta relacionarnos con otras personas virtualmente. En definitiva, al tener un gasto energético menor, lo habitual es que aumente el peso corporal.

No es menos cierto que estamos en un mundo desigual, donde una parte de la población sufre hambre mientras otra desperdicia comida. Solo en España, se calcula que se tiran más de siete millones de toneladas de comida al año, según cifras del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno de España. Se trata de un contrasentido aparente en términos globales. Por otro lado, la industria alimentaria cada vez nos satisface el paladar con alimentos más ricos y fáciles de consumir,



A la izquierda, imagen de una playa en los años 1950. Y a la derecha, fotografía de un menor obeso en una playa en la actualidad.

capaces de potenciar el placer de comer, con todo lo que eso implica.

En esta visión actual, observamos con creciente preocupación la notable y progresiva repercusión que el sobrepeso y la obesidad tienen en la salud, tanto psicológica como social, y cómo representan hoy un problema de salud pública de primera magnitud en la mayoría de los países.

El interés actual por la obesidad no solo viene dado por su relación, cada vez más demostrada, con el riesgo de padecer enfermedades somáticas multiorgánicas y con el empeorar las que se encuentran ya en curso, sino también por el deterioro de la calidad de vida y por la menor esperanza de vida, que se reduce entre ocho y diez años cuando se padece obesidad. Desde un punto de vista meramente económico, la obesidad supone un sobrecoste exponencial

en cuidados de salud al que muchos sistemas sanitarios no podrán hacer frente.

Por si fuera poco, asistimos a un incremento de la incidencia del sobrepeso en la población infantil. Su tendencia ascendente durante las últimas décadas ha conllevado que también se afiance el término «obesidad epidémica». Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad ha doblado su prevalencia en el mundo desde 1980 y el futuro no pinta mejor.

El problema en cifras

Aunque probablemente las cifras ya sean conocidas por todos, es importante dimensionar la realidad a la que estamos haciendo referencia. En la población adulta española (25-60 años), la prevalencia de obesidad es del 14,5 %, algo más frecuente en mujeres (17,5 %) que en varones (13,2 %). Por su parte, el sobrepeso afecta al 38,5 % de la población. Es decir, uno de cada dos adultos presenta un peso por encima de lo saludable. Más preocupantes resultan la obesidad y el sobrepeso entre la población infantil y juvenil (2-24 años), ya que se sitúan, respectivamente, en el 13,9 % y el 12,4 %. En este grupo de edad, la prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6 %) que en mujeres (12 %). En otros países, como México, las cifras son incluso superiores al 70 %; según recoge la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en su informe *Panorama de la Salud 2017*, la prevalencia de obesidad en