

Rompiendo el vicio

*Génesis Sarahí Rodríguez Santiago.
Pasante de Enfermería.
Universidad de Guadalajara.*

Del mismo modo, se observaron cambios en los receptores de la dopamina, la cual es un neurotransmisor con muchas funciones en el cerebro, incluyendo papeles importantes en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche, el sueño, el humor, la atención, y el aprendizaje, estos cambios fueron similares a los obtenidos durante la adicción a la cocaína.⁶

Estos resultados confirman que la sensibilización al azúcar observada en los experimentos conductuales tiene una base molecular semejante a la vista en otras adicciones.

En el mundo de hoy, ante una abundancia nutricional, dada por la accesibilidad de alimentos con CSR, tanto en su distribución como en su bajo costo, hacen que las personas caigan con mucha facilidad en su consumo adictivo en distintas circunstancias (de trabajo, estudio, frente a la ansiedad, etc). A su vez, este patrón de consumo, aunado a un estilo de vida sedentario, produce obesidad y trastornos alimenticios. La obesidad incrementa dramáticamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares (la principal causa de muerte en nuestro país) y diabetes.

Es entonces, que si la adicción a los carbohidratos es la causa de este aumento en la obesidad, la prevención de muchas enfermedades cardiovasculares debería adquirir otro rumbo, en el cual el papel del médico, psicólogo, nutriólogo y un equipo multidisciplinario será preponderante para generar ese cambio.

Bibliografía

- 1 Freddy García, José Solís, Jorge Calderón, Edith Luque, y col. "Prevalencia de diabetes mellitus y factores de riesgo relacionados en una población urbana". *Rev Soc Peru Med Interna* 2007; vol 20 (3).
- 2 Anthony Accurso, Richard K Bernstein, Annika Dahlqvist y col. Dietary carbohydrate restriction in type 2 diabetes mellitus and metabolic syndrome: Time for a critical appraisal. *Nutrition & Metabolism* 2008, 5:9.
- 3 Wurtman RJ, Wurtman JJ. Carbohydrate craving, obesity and brain serotonin. *Appetite*. 1986;7 Suppl: 99-103.
- 4 Nicole M. Avena, Pedro Rada, Bartley G. Hoebel. Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 32 (2008) 20-39.
- 5 Pedro Rada¹, Nicole M. Avena y Bartley G. Hoebel "ADICCIÓN" AL AZÚCAR: ¿MITO O REALIDAD? Revisión *Rev Venez Endocrinol Metab* 2005; 3 (2): 2-12.
- 6 Colantuoni C., Schwenker J., McCarthy J. y col Excessive sugar intake alters binding to dopamine and mu-opioid receptors in the brain. *EN: Neuroreport*, 2002 Vol 12; (16). Pp: 3549 a 3552.

Una dosis de azúcar puede ayudar al cuerpo a compensar los niveles de serotonina para sentirse mejor. Es por esta razón que si se está un poco deprimido o triste, salir corriendo a la heladería más próxima parece una excelente solución.

El problema es que los helados y galletas son un remedio temporal. Una sobrecarga de azúcar obliga al cuerpo a liberar una gran cantidad de insulina (hormona encargada de controlar la glicemia). Esta hormona lo que hace es trabajar para compensar el aumento, ocasionando que el azúcar en sangre disminuya tan rápido como aumentó.

Al bajarse de nuevo el azúcar, se experimenta más ansiedad y apetito por lo dulce. Afortunadamente, ahora que se conoce la causa, se tiene también la solución. Hay muchas formas que las personas con este tipo de "adicción a los carbohidratos" pueden practicar para levantar el ánimo sin tener que rendirse a las tentaciones y acabar con todos sus esfuerzos.

Si usted a diario siente ansiedad o un fuerte antojo por algún alimento en especial, de seguro está experimentando una relación adictiva con ese alimento. Hay personas cuya adicción es el pan, para otros los bizcochos, el arroz, los dulces y para otros muchos las bebidas carbonatadas azucaradas.

Para liberarse de una de esas adicciones hace falta saber dos cosas:

- Que debe retirarse de la adicción de forma GRADUAL.
- Que pueden experimentar reacciones físicas desagradables. Los adictos a las drogas le llaman síndrome de abstinencia.

Una adicción a los carbohidratos puede llevar a consumir una bolsa entera de galletas en una "sentada" o darse el gusto de comer medio pastel a la hora de la cena. Su cuerpo está condicionado a comer carbohidratos como sea posible, por lo tanto, puede parecer que a veces usted no está realmente satisfecho, no importa cuánto o con qué frecuencia come.

Aprenda a escuchar a su cuerpo

Es importante que comprenda sus verdaderas necesidades. Algunos de los antojos de la tarde pueden ser realmente hambre y son una forma en que su cuerpo le está dejando saber que es hora de un poco más de energía y nutrientes (no toneladas de azúcar), si el hambre es el caso tenga listas algunas meriendas nutritivas y saludables para esos momentos.

Coma hasta estar satisfecho, no lleno.

Para controlar la adicción a los carbohidratos es muy importante empezar a escuchar a su cuerpo, empezar a reconocer sus señales fisiológicas. Muchas veces se abusa de las comidas porque el cerebro no tiene tiempo de darse cuenta que el estómago está satisfecho. Cuando se está comiendo, hay ciertas señales que le dan a entender al cerebro, que es