

## Adicción a los carbohidratos, ¿qué tan malo es el exceso?

*Andrea Itzel Gutiérrez Valdez.  
Estudiante de Lic. en Nutrición.  
Universidad del Valle de México.*

suficiente, que ya tiene el cuerpo todo lo que necesita. Sin embargo, estas señales no viajan a la velocidad de la luz, necesitan un poco de tiempo. Si usted come muy rápido sin siquiera masticar, la señal llegará al cerebro cuando ya se abusó.

Inicie comiendo despacio, masticando bien y dándole tiempo al cuerpo para que pueda "comunicarle" cuándo es suficiente. ¡Disfrute sus comidas!

**Establezca nuevos horarios, le ayudarán a controlar la adicción a los carbohidratos.**

Si se aprende a escuchar las señales de hambre y saciedad, es totalmente normal que se sienta apetito cada 2 ó 3 horas, por lo tanto realizar meriendas es un buen hábito a adquirir. Distribuir las calorías del día también ayuda a que el metabolismo aumente su trabajo, de esta manera se estimula a "quemar" más, aunque el total de calorías sea el mismo. Una buena idea es consumir un desayuno, comida y cena liviana, así como dos meriendas entre comidas.

Superar la adicción a los carbohidratos parece muy fácil, pero primero hay que ser conciente de ello y luego aplicar soluciones prácticas y sanas. Estas adicciones son un factor por el cual mucha gente empieza su dieta todos los lunes y ya para el medio miércoles la han abandonado.

### Bibliografía

- 1.- <http://www.saborysalud.com> (Rebeca Hernández, nutricionista).
- 2.- <http://www.relaxslim.com>
- 3.- <http://www.niunadietamas.com> (Dr. Salomón Jakubowicz).
- 4.- <http://www.muysaludables.com> (Dan Yoselle).



Los carbohidratos desde siempre han sido parte de la dieta diaria, ya que se encuentran en infinidad de alimentos básicos a nivel nacional, como lo son los cereales, alimentos derivados del maíz (tortilla, elote, palomitas), del trigo (pan, pastas, harinas, pasteles, galletas), arroz, papas, bebidas azucaradas, frutas, helados y frituras.

El número de comidas por día, así como los ritmos de alimentación pueden variar ampliamente según la disponibilidad y tipo de comida, oportunidad, situación social, estilo de vida u otras condiciones, los alimentos ricos en hidratos de carbono son de fácil acceso y consumidos con mayor frecuencia.

El consumo de carbohidratos es básico, ya que suministran energía, especialmente al cerebro y es el sustrato energético preferido. Es por esto que su consumo no debe limitarse.

Sin embargo, el consumo inadecuado de hidratos de carbono provoca alteraciones con la secreción de insulina. La hormona se libera de forma excesiva (hiperinsulinemia) después de comer alimentos altos en hidratos de carbono. Este exceso de liberación de insulina provoca antojos y necesidad de consumir más carbohidratos, por eso es que se le considera como una adicción.

La efectividad de las señales de saciedad que regulan el tamaño y la duración de las comidas individuales a corto plazo, dependen directamente de la serotonina, que cuando se secreta en bajas concentraciones trae como consecuencia problemas obsesivos compulsivos, principalmente el deseo de seguir consumiendo hidratos de carbono.

Existen dos tipos de hidratos de carbono, los simples y los complejos. Su clasificación depende de la estructura química y de la rapidez con la cual se absorbe el azúcar.

Al consumir hidratos de carbono simples que se encuentran en las harinas refinadas y jugos principalmente, se libera insulina para que la glucosa pueda ingresar a la célula. Estos carbohidratos son de rápida utilización y provocan una sensación de hambre temprana. Además, nos puede llevar a un aumento de peso y esto a su vez traer complicaciones propias del sobrepeso y la obesidad. Por eso es importante prestar atención y sobre todo mantener un consumo limitado.

Se sabe que la ingesta de carbohidratos complejos tiene efectos claramente beneficiosos en personas con síndrome metabólico y también se ha observado una mayor reducción de peso, por ello es recomendable consumir este tipo de carbohidratos como son arroz, pasta, leguminosas, cereales integrales y verduras, ya que ayudan a disminuir los niveles de glucosa en sangre y su absorción es aún más lenta comparada con los hidratos de carbono simples, por esto nos brindan una sensación de saciedad, evitando seguirlos consumiendo.