



Asesorado por
Máximo Ravenna
Doctor en Psiquiatría
y Nutrición

ALIMENTOS ADICTIVOS

¿Enganchado a la sal, los hidratos de carbono o el azúcar? Algunos ingredientes crean dependencia porque son capaces de cambiarnos el humor.



MÉTODO RAVENNA

Máximo Ravenna propone a personas con problemas de obesidad una alimentación en la que las harinas blancas, el arroz, la pasta y las patatas apenas deben consumirse. En cambio, las frutas, las verduras, las proteínas, el agua y las infusiones representan la base de su dieta.

Cuántas veces hemos oído eso de “un pedacito de tarta no me puede engordar”? Cierto, ¿no? Pero el problema es otro: no se llega a un sobrepeso por tomar un dulce un día puntual, sino por todos aquellos días en los que bajo la misma excusa nos hemos permitido un antojo. “La obesidad obedece a una conducta ligada al descontrol, al autoengaño, a la falta de límites y a la dependencia, es decir, tiene los mismos mecanismos que subyacen en cualquier otra adicción”, nos comenta el doctor Máximo Ravenna, experto en nutrición.

La obesidad conduce a una conducta de descontrol, autoengaño y falta de límites

Según el doctor, no solemos reflexionar sobre qué comemos ni tampoco tenemos en cuenta que ciertos alimentos generan adicción y producen a largo plazo dependencia, al igual que una

droga psicoactiva. Estos alimentos son la sal, el azúcar, los hidratos de carbono y ciertas grasas, que actúan sobre los mecanismos neuronales de la motivación y alteran nuestro estado de ánimo. Cuando los consumimos, además de sentir euforia, ingresamos un buen número de calorías. Y como nos hacen estar bien, el cuerpo nos pide más y acabamos por excedernos en la cantidad. Es así como se cae en las redes adictivas de ese alimento y se fomenta la obesidad. Por ejemplo, es difícil comer un sólo cruasancito, que lleva harina, azúcar, grasa y sal, porque su degustación nos despierta de forma automática la sensación de repetición. Queremos más.

Un subidón con consecuencias

Estar deprimido, triste o estresado es, en muchos casos, el detonante para comer algo dulce. El problema es que el azúcar aporta una buena cantidad de calorías vacías, que no introducen ningún nutriente en el organismo. Algo similar ocurre con el pan, las pastas o las patatas fritas, que >



nos dan vitalidad, pero consumidos de forma abusiva transforman la glucosa en grasa. Es decir, hacen aumentar el peso. O con la sal, que en exceso (+6 g diarios) provoca retención de líquidos, ganancia de peso y altera el buen funcionamiento de los órganos.

Manipulación del cerebro

Los alimentos adictivos actúan sobre tres neurotransmisores (sustancias químicas cerebrales responsables de transmitir estímulos):

La dopamina. Se asocia con los mecanismos de recompensa y con las energías. Al consumir harinas aumentamos su producción y, por ello, la sensación inmediata, pero fugaz, de entusiasmo y energía.

La serotonina. Se relaciona con la calma, la paz, la sensación de alivio, la serenidad de ánimo y la sonrisa. En niveles muy bajos se vincula con la depresión y con conductas obsesivo-compulsivas, y aumenta el deseo de consumir carbohidratos.

La norepinefrina. Este neurotransmisor se asocia

INGREDIENTES 'PELIGROSOS'

Es importante saber qué comemos. Los siguientes ingredientes crean adicción y fomentan el aumento de peso:

- **Carbohidratos simples refinados.** Se encuentran en los dulces, el azúcar refinado, los jarabes, las bebidas carbonatadas y las harinas muy refinadas.
- **Sal.** La contienen embutidos, carnes ahumadas, patés, pescados salados en conserva, ahumados, mariscos, encurtidos, quesos curados y semicurados, platos preparados, concentrados de caldo, sopas de sobre, salsas comerciales, los *snacks*, el pan, el agua gasificada y las bebidas carbonatadas.
- **Grasas saturadas.** Presentes en alimentos de origen animal, lácteos, quesos, manteca y aceite vegetales.

con la excitación y el estado de alerta. La expresión "esto está buenísimo, me sube la adrenalina", puede relacionarse con la norepinefrina, también conocida como (nor)adrenalina.

Control y dieta

En caso de obesidad, Máximo Ravenna propone seguir tres pautas: el corte con el exceso, la obsesión y la voracidad; la medida en porción y en la talla; y la distancia entre las comidas. El doctor sugiere

El azúcar aporta gran cantidad de calorías vacías porque no introduce ningún nutriente

no comer tanto y restringir los alimentos adictivos. De este modo, recomienda evitar el consumo de hidratos de carbono en las primeras semanas de dieta para que se produzca un bloqueo "químico" del hambre; comer más proteínas, porque tienen un índice de saciedad alto; y beber más agua, ya que "a veces uno cree que tiene hambre y lo que le sucede es que tiene sed", apunta Ravenna. Por último, ahora que sabemos que hay este tipo de alimentos, podemos hacer una reflexión: ¿Quién le daría un chupito a un ex alcohólico? Entonces, ¿por qué ofrecer un bombón o una galleta a alguien que hace dieta si sabemos que le vamos a despertar las ansias de comer? **Q**

Por **Delia García**



LIBRO RECOMENDADO

'La telaraña adictiva',
Dr. Máximo Ravenna
Ed. Zeta Bolsillo (25 €)

WEB RECOMENDADA

www.clinicaravenna-madrid.com

Y ESTAS FIESTAS... TOMA MEDIDAS

- **Previo a sentarte a la mesa dite a ti mismo: "Voy a adelgazar" o "Voy a seguir adelgazando".**
- **Antes de comer o cenar tómate una taza de caldo vegetal; te ayudará a evitar el atracón.**
- **Olvidate de los dulces y frutos secos, contienen muchas calorías en poco volumen.**
- **No repitas plato. Cuando vayas a darte un atracón, piensa que dos minutos de comida exagerada representan dos semanas de ejercicio y dieta.**
- **Las porciones de comida deben caber en un puño.**

