

## **¡Estar triste te hace comer grasa!**

*18 de octubre de 2011*

Mejora tu estado de ánimo y lograrás mejor control de la Diabetes y perder kilos de más.

La tristeza parece ser un mal que no sólo afecta nuestro estado de ánimo, sino que puede afectar nuestra salud, sobre todo cuando se habla de mantener el peso o controlar la glucosa y es que estudios aseguran que cuando estamos tristes somos más propensos a consumir comida alta en grasas y azúcares.

Hasta el momento no se conocía la razón por la cual ante la tristeza se come menos saludable, pero según un estudio publicado por Journal of Clinical Investigation, las hormonas en nuestro estómago se comunican directamente con el cerebro y, dependiendo de lo que hayamos comido, se puede generar una sensación placentera.

Para el estudio se utilizaron a 12 voluntarios (sanos y con un peso corporal sano) y se les dieron 2 tipos de comida directamente a su estómago, sin revelarles el contenido: una con solución de ácidos grasos y otra con salina de control.

Se utilizó la primera solución, debido a que los alimentos que a menudo se ingieren para sentir consuelo poseen altos niveles de grasa y azúcar. Luego, los investigadores indujeron sentimientos de tristeza en los participantes, a través de música clásica y al mostrarles imágenes de rostros con expresiones de aflicción.

Una encuesta entre los voluntarios, sobre su estado de ánimo, señaló que percibían la música clásica más triste, tras recibir la solución salina y no la solución de grasa. Imágenes de resonancia magnética capturadas durante el experimento reflejaron estas apreciaciones.

La solución de grasa redujo la actividad en partes del cerebro relacionadas con el sentimiento de aflicción o que reaccionan a la música triste.

Al respecto, el doctor Lukas Van Oudenhove, dijo: "Aunque las causas biológicas no están claras, los hallazgos del estudio sugieren que el estómago podría influir en el cerebro al liberar hormonas. Por ello, aconsejamos limitar la búsqueda de consuelo en la comida, para evitar problemas de sobrepeso y obesidad.

*Fuente: yocondiabetes*

*Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)*