

NOVA Salud

Nutrición

¿Cuáles son los alimentos que ayudan a controlar el apetito?



Hay alimentos que favorecen la sensación de saciedad ya que al consumirlos perduran más tiempo en el estómago. (Imagen ilustrativa).

Por **Analia Moreiro** (*)

El proceso de hambre - saciedad es complejo y está dado por varios factores, tales como los niveles de glucosa en sangre, el poder de saciedad de los alimentos, las señales que salen del intestino y algunos más.

Las principales sustancias que regulan este mecanismo son la grhulina u hormona del apetito que es secretada por el estómago cuando está vacío y da sensación de hambre, y la leptina que se forma en los adipocitos (células grasas) y se encarga de informar al hipotálamo que hay suficientes reservas, reduciendo el apetito.

Más allá de la regulación hormonal, hay alimentos que favorecen la sensación de saciedad ya que al consumirlos perduran más tiempo en el estómago retrasando la aparición de la grhulina y el vaciado gástrico. Cuanto más tiempo permanezca un alimento en el estómago, mayor sensación de saciedad tendremos. Los principales alimentos que ayudan a controlar el apetito son:

Los que aportan fibra: la misma puede ser soluble o insoluble, los alimentos con fibra enlentecen el vaciamiento del estómago dando mayor sensación de saciedad. La fibra soluble se hincha en el estómago y esto hace que disminuya el apetito. Dentro de este grupo podemos mencionar el salvado de avena, los frutos secos, las legumbres, las frutas frescas, las semillas, las hortalizas crudas, el salvado de trigo.

Los que aportan agua: los alimentos ricos en agua ocupan espacio en el estómago, esto hace que se distiendan las paredes del mismo y se disparen señales de saciedad hacia el cerebro indicando que está lleno y se pare de comer. En este grupo están las hortalizas, frutas frescas, yogur.

Los alimentos ricos en proteínas: las proteínas son el macronutriente que aporta más saciedad, mucho más que los carbohidratos y las grasas, por eso alimentos como las carnes, los quesos y el huevo son ideales para manejar el apetito. Si combinamos, por ejemplo, una ensalada fresca de hojas con agregado de huevo duro o trocitos de queso, estaremos logrando un plato reducido en calorías pero que nos va a dar más saciedad que una ensalada con los vegetales solamente.

Lo ideal para bajar de peso es consumir platos de baja densidad calórica y con alto valor de saciedad para no pasar hambre.

(*) Lic. en Nutrición (MN 1663). Especialista en alimentación para niños, adolescentes y adultos.