

¿Comemos más cuando estamos estresados? ¿Podemos engordar por estrés?

El estrés de la vida diaria es algo común para la mayoría de nosotros, nuestro cuerpo necesita adaptarse a un entorno que está en constante cambio; estas adaptaciones incluyen lo que tiene que ver con el apetito, la ingesta de alimentos, y el almacenamiento y movilización de energía.

Los estudios con animales revelan que, en su mayoría, estos comen menos durante situaciones de estrés, y dada la relación dosis-respuesta, se ha sugerido que comer menos y la pérdida de peso, sirven como el principal indicador de la severidad del estrés, al menos en ratas.



Hablando de experimentos con animales, en estos, el estrés puede inducirse a través de la exposición a choques eléctricos o al macho dominante de la especie, pero en humanos las situaciones son diferentes, por ejemplo, se puede sentir estrés al hacer el ridículo en público.

Entonces, **¿qué es el estrés?** Es toda situación que se perciba como amenaza o desafío y desencadene una serie de reacciones desde nivel conductual hasta hormonal donde, por ejemplo, hay un mayor estado de alerta, aumenta la frecuencia cardiaca y la sangre se envía a los músculos, para preparar al cuerpo para lo que se conoce como la respuesta de pelear o huir.

Entonces, se podría hablar de dos tipos de estrés, uno por amenaza y otro por desafío. En esta respuesta figuran sustancias clave como el cortisol, la insulina, la leptina y el neuropéptido Y.

El cortisol ayuda – entre otras cosas – a proporcionar energía a los músculos para pelear o huir, esta hormona se libera por la estimulación del eje hipotálamo-pituitario-adrenal.

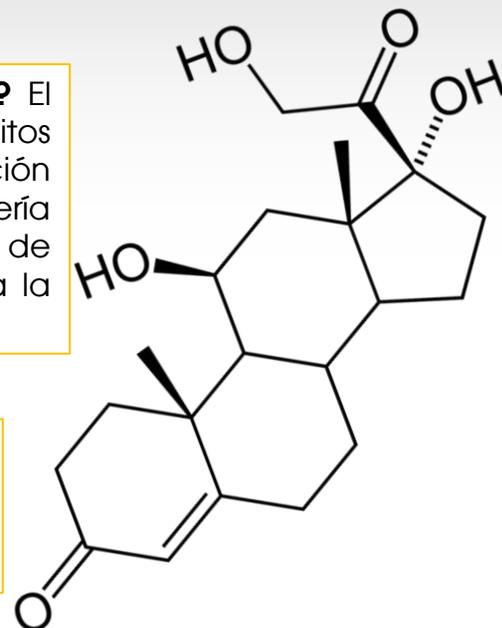
El problema está cuando ocurre una estimulación crónica (es decir, todos los días), la cual se ha relacionado con obesidad central o acumulación de grasa a nivel del abdomen



¿Cuál es el papel del cortisol en el desarrollo de la obesidad? El cortisol promueve la diferenciación y proliferación de los adipocitos (células encargadas de almacenar energía), antagoniza la acción lipolítica de la hormona de crecimiento que, en palabras llanas, sería ir deshaciendo por gotitas a la grasa, e interfiere con la secreción de insulina, lo que puede conducir al desarrollo de la resistencia a la insulina.



También se ha visto que los niveles de ésta hormona se encuentran elevados en personas con trastornos de la conducta alimentaria como anorexia o bulimia.



Si bien no se conocen con detalle los mecanismos que nos hacen comer de más durante el estrés, parece que la conducta de consumir alimentos altamente apetecibles pero también altos en calorías, generalmente por una combinación de azúcar y grasa, es aprendida y se utiliza como herramienta de afrontamiento, es decir comemos por un motivo diferente a la necesidad de energía.



La ingesta de estos alimentos resulta en una retroalimentación positiva, lo que nos lleva a repetirla, incluso se ha propuesto que llega un punto en el que ya no se necesita el estrés para iniciar el consumo de esos alimentos.



Por ejemplo, en una investigación con estudiantes sanos de medicina que se autodefinieron como comedores por estrés, se encontró que ellos tenían niveles más altos de cortisol e insulina y también subieron más de peso durante el periodo de exámenes, en comparación con el periodo de vacaciones.



¿Qué podemos hacer? Identificar la situación que nos provoca estrés, muy probablemente represente una amenaza muchísimo menor de lo que crees, poner atención a qué tipo de alimentos se te antojan bajo dicha situación, para que no los tengas a la mano, o los raciones, es decir, te sirvas una porción pequeña, en vez del paquete entero. Y, por último, no dudes en contactar a un terapeuta para que te ayude con tu habilidad de afrontamiento.

Referencia: Adam TC1, Epel ES. Stress, eating and the reward system. Physiol Behav. 2007 Jul 24;91(4):449-58. Epub 2007 Apr 14.

