

DR.
EDUARDO
CALIXTO



UN CLAVADO A TU CEREBRO

**Descubre cómo tus neuronas
actúan en el amor, la sexualidad, el estrés
y las emociones**

AGUILAR

EL CEREBRO OBESO

Se me antojó desayunar una torta de tamal con su respectivo atole de chocolate; de comida un helado doble con una hamburguesa y sus papas fritas, no mejor una pizza... ¿O será que cene unos tacos con un pozole? ¿Será que engorde por comer esto?

Los antojos se inician en el cerebro, no en el estómago. Engordamos por lo que el cerebro decide comer en cantidad y frecuencia. Saboreamos la comida con la corteza prefrontal, la anhelamos con el hipotálamo, la deseamos con el hipocampo y somos felices con ella con la amígdala cerebral y el núcleo accumbens. El área tegmental ventral desea los postres y los dulces. En tanto que deglutimos con núcleos cerebrales que se encuentran en el tallo cerebral. Es una realidad que engordar se lo debemos anatómicamente al área tegmental ventral, hipotálamo e hipocampo.

El cerebro es un órgano privilegiado para recibir energía. Comer lo que nos gusta procesa un cambio neuroquímico que difícilmente se borra de nuestra memoria: el sabor, la consistencia, la temperatura de los alimentos están muy dentro de nuestros recuerdos, una comida deliciosa comúnmente atrae evocaciones infantiles. Éste es el principio fisiológico para subir de peso.

Pero también subir de peso tiene un proceso neuroquímico. Las orexinas son hormonas liberadas por el hipotálamo responsables del hambre, investigaciones recientes indican que si dormimos mal (menos de 5 h/día) estas hormonas se incrementan y subimos mucho de peso, ya que nos da mucho apetito; la dopamina se libera cuando comemos los que deseamos y si se anhela por mucho tiempo, aún más felicidad sentimos al comer. Nuestras neuronas también liberan endorfinas cuando comemos, éstas nos hacen cambiar el estado de ánimo, nos tranquilizamos, sonreímos más. Antes de comer, ya el cerebro a través del hipotálamo y sus hormonas se va preparando para disfrutar la comida a partir de ir modulando la actividad de varias glándulas y órganos: el páncreas libera hormonas que incrementan el hambre (glucagón) o disminuyen los niveles de glucosa sanguínea después de comer. La glándula tiroides activa el metabolismo, nuestro tejido graso demanda consumir calorías, ya que después de comer libera leptina, hormona que pone fin a seguir comiendo, es el factor de la saciedad. Finalmente, el hígado procesa con gran actividad lo que comemos y los distribuye a los tejidos.

Nuestro estómago e intestino envían información al hipotálamo antes, durante y después de comer, también a través de hormonas y señales nerviosas. De esta manera, el cerebro va considerando el volumen de comida, el sabor y gradualmente va llegando a la saciedad. Por más que nos encante una comida, tenemos un límite, éste se genera principalmente en el sistema digestivo y se completa en varias áreas cerebrales entre ellas el sistema límbico y la corteza parietal.

Comer es un festín de activación neuronal, un generador de felicidad en el cerebro