

¿POR QUÉ COMEMOS DE MÁS?

Debería ser simple: si uno no quiere ganar peso, no come más de lo necesario. Así pues, ¿por qué tantos comemos de más sistemáticamente?

El cuerpo tiene diversos modos de decirnos cuándo hemos comido suficiente, pero muchos hacemos caso omiso de las señales y seguimos comiendo. Existen diversos motivos para ello, algunos son biológicos y otros psicológicos.

Pensar en lo que se come

Existen muchos factores, aparte del volumen de la comida y su contenido energético, que determinan la cantidad que ingerimos. Por ejemplo, la temperatura, el color y el sonido del entorno en que comemos tienen su importancia. Si estamos distraídos, por ejemplo en una conversación o viendo la televisión, tendemos a comer más. El envoltorio y etiquetado de los alimentos pueden ser muy importantes. La forma y el tamaño del recipiente e incluso el nombre de un alimento pueden influir en nuestro modo de percibirlo: si nos gusta o no, cuánto estamos dispuestos a pagar por él...y en qué cantidad lo consumimos.

Incluso el mero hecho de tener delante un surtido de alimentos, en lugar de un único tipo, puede suponer la ruina de quien hace dieta. Ya saben, al acabar el segundo plato siempre queda sitio para el postre, por lleno que uno se sienta. De ningún modo podríamos comer otra patata asada, pero nos vemos capaces de hacer un esfuerzo por esa copa de helado.

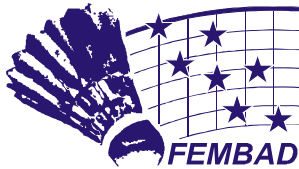
En realidad, tal vez no se deba por completo a la psicología. Algunos nutricionistas creen que tenemos un apetito diferente para cada clase de sabor, tal vez para garantizar que disfrutemos de una dieta variada. Si fuera así, en un mundo donde la comida está tan a nuestro alcance, la variedad podría en verdad presagiar problemas para quienes intenten comer menos. En un estudio, los voluntarios a los que se ofreció seis sabores de gominotas consumieron casi el doble que aquellos que disponían sólo de cuatro. La variedad de la dieta es esencial si uno pretende obtener todos los nutrientes que necesita, pero dentro de una comida en concreto hay que ir con cuidado. Si uno está a dieta. Quizá sea buena idea evitar los restaurantes de buffet y tapas.

No pidan extra grande

Una hamburguesa doble, un refresco gigante, una montaña de patatas fritas y luego en el cine un inmenso cucurucho de palomitas. Las raciones grandes de comida rápida parecen una buena inversión: sólo cuestan un poco más que el tamaño normal y uno siempre puede dejarse una parte si esta lleno.

En 2005, para investigar los efectos de pedir "extra grande", Wansink organizó una velada de cine en las que repartió palomitas gratis. Los cinéfilos voluntarios recibieron un cartón mediano (120 gr.) o grande (240 gr.) de palomitas. Además, varios cartones contenían palomitas rancias, mientras que otras estaban recién hechas.

Lo asombroso fue que las personas que recibieron raciones grandes comieron más del 45% que los otros, por lo que consumieron unas 100 calorías más. El efecto repercutió incluso en las palomitas rancias, de las cuales los receptores de la ración grande comieron más del 30% que los de la mediana. Experimentos similares, con caramelos ingeridos mientras los voluntarios veían la televisión, y con cuencos de aperitivos en fiestas, arrojaron resultados parecidos.



Wansink cree que las personas asumen de manera inconsciente que la ración que se les ofrece es de tamaño adecuado. Por supuesto, a eso puede dársele la vuelta y servir comidas sanas en mayores porciones. Unos grandes cuencos de zanahorias u otras verduras crudas podrían ser un avance cuando uno ve la tele o prepara comida para una fiesta.

Comer con los ojos

Una de las motivaciones psicológicas más poderosas para comer más de lo que debemos es la necesidad de vaciar el plato. Quizá sea una regresión a lo que aprendimos en la mesa de nuestra infancia, o un mero rechazo del desperdicio. En 2005, Wansink publicó los resultados de un inteligente experimento que había realizado en el campus de su universidad.

Wansink puso cuatro platos de sopa en una mesa. A los participantes les habían dicho que probarían una nueva receta de sopa de tomate y que tomaran tanta como quisieran. Lo que no sabían es que dos platos eran "sin fondo": estaban dotados de un dispositivo que permitía rellenarlos muy lentamente a medida que los voluntarios lo vaciaban.

De media, los de los platos autorrellenables tomaron la friolera de un 73% más de sopa que los otros. Sin embargo, estimaron haber comido más o menos lo mismo que los demás y no se sentían llenos.

En el experimento de la sopería sin fondo, los impulsos visuales son importantes: si el plato sigue lleno, la gente come más. Sin embargo, en algunos casos, el uso de los ojos también puede llevar a comer menos, si a alguien se le dice cuanto ha comido ya.

En otro de sus ingeniosos experimentos, Wansink descubrió que la gente come menos caramelos cuando se deja que se acumulen los envoltorios, y menos muslos de pollo cuando se dejan a la vista los huesos.

La prueba científica

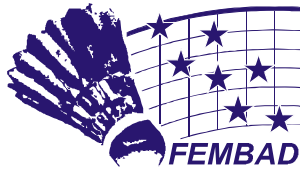
¿Comeremos menos si nos recuerdan cuanto hemos comido ya? Para descubrirlo, se organiza un banquete para un grupo de treinta aficionados a la recreación histórica de la época sajona, recreando a nuestra manera el experimento de los muslos de pollo del profesor Wansink.

Tras una agotadora jornada de recreación histórica, se sentaron para disfrutar de un festín estilo "come a reventar" en que les sirvieron muslos de pollo. Dividimos a los voluntarios en dos grupos, con una distribución equitativa de peso, estatura y sexo entre ellos. Los grupos ocuparon dos mesas distintas, para que no se viera con facilidad.

En una mesa nos aseguramos de recoger los huesos de pollo en cuanto terminaban con ellos. Así, a medida que avanzaba el banquete, los voluntarios perdían de vista la cantidad de carne que llevaban comida.

En la otra mesa no recogimos los huesos: cada persona iba dejando los restos en su plato. Ésta era la única diferencia entre las dos mesas. Pesamos los muslos de pollo destinados a cada mesa antes de la comida y las sobras después. A partir de la diferencia de peso, calculamos cuánto pollo había consumido cada grupo.

Suponíamos que disponer de un recordatorio visual de lo ya comido contribuiría a que los voluntarios dejaran de atiborrarse antes. De modo q no nos sorprendió comprobar que quienes depositaban los huesos en su plato comieron un 10% menos.



CONSEJOS BÁSICOS: comer menos es posible

Con frecuencia comemos más de lo que nos haría ingerir nuestro apetito, podemos evitarlo:

- Escuche su cuerpo cuando le dice lo que necesita, en lugar de a su conciencia cuando le manda rebañar el plato.
- Tenga presente lo que lleva consumido: por ejemplo, no retire los huesos de pollo o los envoltorios de caramelo de inmediato. Amplíe esa actitud a periodos de tiempo más largos tome nota, mental o escrita, de lo que come durante el día.
- Ante una variedad de alimentos, se suele comer más. Si está a dieta, tal vez sea buena idea evitar los restaurantes tipo buffet.
- El tamaño de la ración a menudo determina cuánto comemos. Es mejor no pedir la más grande, aunque salga más económico

Marina Herreros.
Técnica en dietética y nutrición