

Nuestro atractivo físico depende del desayuno

Un estudio demuestra que lo que comemos por las mañanas puede afectar a largo plazo en cómo perciben nuestro rostro los demás.

Comer una gran cantidad de carbohidratos en el desayuno afecta directamente el atractivo que el rostro de una persona tiene para el sexo opuesto, informa The Guardian citando un estudio de la Universidad de Montpellier, Francia.

Los científicos franceses creen que sutiles cambios en el atractivo facial se deben a alteraciones en el azúcar en la sangre y en la insulina, lo que puede afectar la apariencia de la piel y tener efectos a largo plazo sobre las hormonas sexuales.



“Es sorprendente considerarlo, pero nuestras elecciones dietéticas pueden tener efectos rápidos en nuestra apariencia”, dijo la doctora Claire Berticat, bióloga

evolutiva y primera autora del estudio. “Estos cambios fisiológicos podrían alterar sutilmente los rasgos faciales, afectando la forma en que los demás perciben el atractivo”.

Para su estudio, publicado en la revista PLOS One, los investigadores reclutaron a 52 hombres y 52 mujeres de entre 20 y 30 años y les asignaron al azar un desayuno de 500 calorías rico en carbohidratos refinados o no refinados. El desayuno con carbohidratos refinados incluía una ‘baguette’ con harina molida industrialmente, mermelada, jugo de manzana o naranja y té o café con o sin azúcar. El desayuno con carbohidratos sin refinar consistía en pan integral molido a piedra con mantequilla y queso, una naranja o manzana y té o café sin azúcar.

En la siguiente etapa, se pidió a voluntarios heterosexuales que evaluaran fotografías de los participantes del experimento del sexo contrario. Tanto los participantes como los voluntarios del estudio eran de ascendencia europea para garantizar que los resultados no se vieran influenciados por la heterogeneidad cultural.

El análisis estadístico de las valoraciones mostró que los hombres y mujeres que comieron alimentos con un alto índice glucémico les parecían menos atractivos a los voluntarios del sexo opuesto. Esto puede deberse, entre otros factores, a que la hiperglucemia fruto del consumo sistemático de hidratos de carbono refinados acelera el envejecimiento del cuerpo y, en particular, del rostro, lo que algunos pueden percibir como un rasgo poco atractivo.

Los investigadores afirman que haría falta una investigación adicional que incluyera un muestreo mucho más amplio y diverso para profundizar el conocimiento sobre cómo los carbohidratos refinados pueden estar relacionados con el atractivo y otros rasgos sociales.

Fuente: rt.