

¿Tienes hambre todo el tiempo? Puede que tu apetito te esté engañando



El sistema nervioso y las hormonas regulan nuestros **hábitos alimenticios**, se encargan de hacernos sentir hambre, lo que nos motiva a buscar nutrimentos que requiere el organismo; pero esto puede resultar engañoso, porque no siempre sabemos distinguir el apetito de otros sentimientos.

El profesor de psicología Richard Stevenson de Macquarie University en Sydney, dice que el **estrés** y el **hambre** son dos sentimientos que suelen confundirse. Además hay múltiples factores en el ambiente, como la **publicidad**, que pueden hacernos pensar que necesitamos un refrigerio, sin importar que hayan pasado unos cuantos minutos desde la última comida.

Stevenson afirma que ver, oler o incluso recordar algún alimento puede hacernos creer que nuestro estómago está necesitado de nutrientes. Otra razón común que nos hace ingerir alimentos es el “apetito hedónico”, que es comer por antojo o placer sin tomar en cuenta la necesidad biológica de obtener energía.

En un estudio, se le mostró a un grupo de niños una caricatura que contenía publicidad sobre botanas, lo que incrementó su consumo en un 45% comparado con un entorno sin este tipo de anuncios. La propaganda, la televisión y el estrés contribuyen notoriamente a la ingesta no relacionada con la necesidad de calorías que requiere el ser humano cada día.

Fuente: muyinteresante.