



Por qué anhelas los dulces, la sal y la grasa

Nutrición, 18/02/2021



Cuando se trata de sabotear tu alimentación saludable, los antojos pueden parecer un enemigo inesperado. Parece

que surgen de la nada, pueden seguir el ritmo hasta que cedes y, a menudo, te dejan sintiéndote infeliz por haber cedido.

Para hacerlo más desafiante, los alimentos que las personas tienden a desear suelen tener un alto contenido de azúcar, grasas y carbohidratos procesados, como galletas, pizza, productos de panadería y otros.

A continuación, se muestra por qué podría sentirse atraído por estos y, lo que es más importante, cómo puede ayudar a controlar los antojos.

Deseo de dulces

La mayoría de los antojos de azúcar son causados ??por un desequilibrio en los niveles de azúcar en sangre, según Krista Maguire, RD, CSSD, gerente de nutrición de Beachbody.

“Cuando el azúcar en la sangre aumenta después de comer alimentos con alto contenido de azúcar o carbohidratos sin proteínas o fibra para retardar la liberación de azúcar en la sangre, los niveles de insulina aumentan para transportar la glucosa a las células para usarla como energía y, posteriormente, los niveles de azúcar en la sangre se desploman”, dice ella. “El nivel bajo de azúcar en sangre hace que su cuerpo piense que necesita más combustible y que la fuente más rápida de combustible es el azúcar. Es por eso que aparecen esos antojos ”.

Por eso es posible que coma una pequeña cantidad de un alimento azucarado y luego se dé cuenta de que desea mucho más, incluso si siente que ya se ha dado el gusto.

"Creo que otra razón es que a la mayoría de nosotros nos falta el departamento del sueño", dice Maguire. "Si comenzamos con poca energía, entonces nuestro cuerpo está preparado para desear energía rápida durante todo el día".

Eso puede crear un círculo vicioso de consumo y antojos.

Deseo de sal y grasa

"Si bien los antojos de azúcar generalmente están relacionados con la necesidad de un impulso de energía, la sal y la grasa pueden tener más capas", dice Maguire. Eso se debe a que estos son alimentos que consideramos reconfortantes, por lo que existe una conexión más emocional.

Las personas a menudo crean un ciclo de hábitos en el que el estrés o el aburrimiento comienzan a buscar alimentos reconfortantes, pero debido a que estos generalmente también son bajos en fibra o proteínas, pueden causar picos de azúcar en la sangre y también caídas posteriores.

Entonces, un bocadillo salado o graso puede ir seguido de uno dulce.

"El azúcar, la sal y la grasa son la trifecta que los científicos de alimentos intentan diseñar en las proporciones adecuadas para que los consumidores vuelvan por más", dice Maguire. "Lamentablemente, hay ciertos bocadillos que simplemente activan esas hormonas del bienestar que nos hacen sentir más y más antojos".

Cómo detener los antojos

Tratar de cambiar su forma de pensar alejando los pensamientos sobre alimentos que preferiría no comer a menudo puede ser contraproducente, creando una condición en la que termina haciendo que sus antojos sean más intensos.

En cambio, usar la nutrición como punto de inflexión puede ser útil y establecer buenos hábitos que reduzcan la probabilidad de que surjan los antojos.

Por ejemplo, Beachbody Bevy puede ayudar a controlar los antojos y respaldar una pérdida de peso saludable. El suplemento de té, que viene en dos sabores, limón y granada, tiene fitosomas de té verde, péptidos de levadura de cerveza y fibra.

"Tenemos tres ingredientes clave en Bevy que ayudan a brindar beneficios de control de peso saludable, pero los péptidos de levadura de cerveza son el ingrediente clave para ayudar a frenar los antojos", dice Emily Pankow Fritz, Ph.D., científica principal de Beachbody. "Los estudios clínicos de ese ingrediente muestran reducciones en la ingesta de calorías con el uso continuo cuando se toma dos veces al día".

Mejor enfoque

Además de darle una oportunidad a Beachbody Bevy, existen otras estrategias que pueden ayudar, dice Maguire.

"En primer lugar, coma una dieta bien equilibrada", sugiere. "Si su cuerpo está obteniendo los nutrientes que necesita y usted mantiene niveles saludables de azúcar en la sangre, es menos probable que experimente antojos intensos".

Cuando surgen los antojos, aconseja tomarse un momento para darse cuenta de lo que realmente desea y encontrar una opción más saludable.

Por ejemplo, si le apetece la sal, pruebe algo naturalmente más alto en sodio como camarones, algas o apio. Si le apetece el chocolate, pruebe una receta de chocolate con Shakeology o agregue un poco de cacao en polvo a su avena.

¿Quieres comer grasa? Muerde un poco de aguacate cremoso, nueces o mantequilla de nueces.

"Si es un hábito, trate de romper el hábito", dice Maguire. "Cuanto más hagamos algo, más lo anhelaremos. ¿Postre después de cenar cada noche? Quizás solo lo guarde para un regalo de fin de semana. ¿Fichas mientras ve la televisión? Cambie a apio y mantequilla de maní o hummus y zanahorias. O mejor aún, sal a caminar en lugar de ver la televisión. La televisión puede ser el desencadenante de alimentos que desea evitar".

Con enfoques como estos, los antojos no tienen que acercarse sigilosamente y hacerse cargo. Puede establecer mejores hábitos y tomar el control.