

Restringir alimentos en la adolescencia se asocia a un menor disfrute de la comida

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada indica que la obesidad y las restricciones en la ingesta de alimentos se relacionan con una reducción del placer. Estas conclusiones son válidas incluso con limitaciones triviales, es decir, ponerse a dieta de forma temporal.

SINC

7/6/2018 08:43 CEST



Los adolescentes que sienten más placer o disfrute al comer tienen una relación sana con los alimentos. / [Pixabay](#)

Investigadores de la Universidad de Granada, pertenecientes al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) y a la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, han demostrado que los adolescentes que padecen obesidad sienten menos placer al comer que aquellos con un peso normal. Además, su trabajo revela que las restricciones incluso triviales de la ingesta de alimentos (es decir, ponerse a dieta de forma temporal) se asocian a una reducción del placer.

Este trabajo, que publica la revista *Food Quality and Preference*, ha utilizado

una amplia muestra formada por 552 adolescentes de entre 11 y 17 años pertenecientes a diferentes institutos granadinos, en quienes han analizado sus reacciones emocionales durante la visualización de fotos de alimentos dulces.

La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo

Así, los investigadores observaron que aquellos adolescentes que informaron de diferentes tipos de restricciones alimentarias (hacer dietas de diferente tipo, hacer dietas con mucha frecuencia, saltarse el desayuno, comer con menos frecuencia, etc.), junto a aquellos que tenían obesidad y aquellos que realizaban conductas no saludables no relacionadas con los alimentos (como fumar o dormir poco), al mirar imágenes de alimentos altamente apetecibles sintieron un menor placer, una menor atracción hacia estos alimentos y un menor deseo de comerlos.

Como explica la autora principal de este trabajo, Laura Miccoli, “la adolescencia, típicamente asociada a mayor insatisfacción corporal, es una etapa clave para el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo, relacionadas tanto con las restricciones no controladas de la ingesta, que pueden llevar al desarrollo de trastornos alimentarios, como con la estabilización del sobrepeso y la obesidad”. De ahí la importancia que tienen los estudios que adoptan una perspectiva integrada hacia los trastornos relacionados con la ingesta.

Un estudio pionero

No en vano, el trabajo es el primer estudio que ha examinado las emociones hacia los alimentos en adolescentes en función de una constelación de conductas de riesgo, relacionadas tanto con la obesidad como con los trastornos de la alimentación.

A la luz de los resultados de este trabajo, los científicos de la UGR señalan que aquellos adolescentes que sienten más placer o disfrute al comer “tienen una relación sana con los alimentos, y este placer supone un posible

índice de protección contra trastornos de la alimentación y el peso”.

Por lo tanto, apunta Miccoli, “en línea con estrategias de prevención recientes es importante hacer un cambio de perspectiva sobre el disfrute de la comida para la prevención de la obesidad, desterrando la idea de que hay que evitar el placer al comer, sino todo lo contrario: hay que aprovecharlo, y hacer del disfrute de la comida (*slow food movement*) una herramienta para la alimentación sana”.

Referencia bibliográfica:

Miccoli, Laura, Martínez-Fiestas, Myriam, Delgado-Rodríguez, Rafael, Díaz-Ferrer, Sandra, Rodríguez-Ruiz, Sonia, & Fernández-Santaella, M. Carmen (2018). Adolescent emotions toward sweet food cues as a function of obesity and risky dieting practices. *Food Quality and Preference*, 68, 205-214.

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.03.006>

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

OBESIDAD | ADOLESCENCIA | COMIDA | GRASA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

