

# DOCTOR PIZA A TU SALUD

## Hombre y apetito primera parte ¿Cómo se relacionan y regulan?



ESPACIO DE DISCUSIÓN SOBRE  
SALUD, MEDICINA, NUTRICIÓN,  
ORGANIZACIÓN Y PROVISIÓN DE  
SERVICIOS DE SALUD

**E**l hambre es el proceso fisiológico y psicológico que estimula al organismo a la ingesta de alimentos, con la finalidad de adquirir alimentos o nutrientes con alto contenido energético, el cual se presenta cuando hay una baja a nivel corporal de glucosa y también de aminoácidos, grasas y algunas vitaminas. Pero lo que más estimula el mecanismo del hambre es la concentración de glucosa en el líquido extracelular, o sea el agua que se encuentra fuera de las células que corresponde a un 40% de toda el agua corporal.

Ese fenómeno se encuentra regulado por el encéfalo explícitamente por el hipotálamo lateral el cual estimula al nervio vago para incentivar la ingestión de alimentos.

Es necesario distinguir el hambre verdadera del apetito que es un proceso sobre todo psicológico que se relaciona con la costumbre de ingerir alimentos a una determinada hora del día o con las características organolépticas de los alimentos principalmente su olor que nos estimula a consumirlos.

En el caso de hambre real se producen señales como la salivación excesiva, el aumento del sentido del olfato, la liberación de hormonas como respuesta a la hipoglucemia como el glucagón, la adrenalina, leptina y la tirotrópina entre otras. Además se inician movimientos intestinales y se aumenta el flujo de sangre al intestino grueso y delgado y los esfínteres situados en el esófago distal y el píloro se dilatan y contraen de manera que podemos sentir la sensación física de hambre.

Cuando se inicia la ingesta de alimentos el hambre va disminuyendo paulatinamente aún antes de que se produzca la absorción e incluso desde que los alimentos llegan a la boca ya que los niveles de leptina disminuyen. El deseo de alimento no se contenta solo con el hecho de consumir energía o nutrientes si no que además tenemos la capacidad de seleccionar específicamente que queremos ingerir independientemente de su aporte calórico al organismo.

Cabe resaltar en este punto que el consumo de alimentos dulces aumenta la sensación de placer gracias al aumento de la **serotonina**.

**na, péptidos opioides y endorfinas** los cuales tienen un efecto sedante y placentero, pero esta sensación de saciedad se encuentra limitada por ciertos rangos de tiempo ya que en cuestión de un rato volverá la sensación de fatiga por causa del consumo energético que se realiza durante el día.

la **SACIEDAD**; se encuentra regulada por el hipotálamo ventromedial y nuevamente el nervio vago envía información acerca de la distensión de las paredes del estómago al cerebro (señales afrentes)

Los nervios esplánicos envían información al cerebro sobre la calidad del contenido nutriente del estómago. De esta manera, el estómago detecta la ingesta de grasas y otros alimentos.

Las fibras nerviosas esplánicas poseen además mecánicos receptores sensibles a la distensión y algunos pueden sensibilizarse bajo el efecto de algunas sustancias químicas (bradikinina, capsaicina) enviando estímulos dolorosos, como suele ocurrir en la gastritis o dispepsia.

La distensión del duodeno también produce una sensación de saciedad. Además, este excreta la colecistokinina (CCK) una hormona que regula la sensación de hambre y se encarga de hacer que la vesícula biliar se contraiga y elimine bilis al intestino delgado.

Dentro de los inhibidores del apetito se encuentran hormonas como; la CCK, el enteroglucagon, la neurotensina y el péptido vasoactivo intestinal. estas son capaces de aliviar los estímulos enviados por el

El proceso de la alimentación inicia por el apetito que a su vez engloba tres conceptos: hambre, satisfacción y saciedad.

El hambre induce a la ingesta de alimentos; la satisfacción es un estado de plenitud que incita a dejar de comer y la saciedad es la sensación de plenitud existente hasta el inicio de la próxima señal de hambre, generalmente determinada, por la hipoglucemia (descenso en los niveles de glicemia).

Este ciclo está regulado por la presencia de hormonas provenientes del sistema nervioso, sobre todo del **HIPOTÁLAMO**, e intestinales. Estas coronas junto con la concentración baja de glucosa y otros combustibles en la sangre.

El concepto de apetito está también relacionado a factores ambientales, tales como los horarios de las comidas y la apariencia y olor de los alimentos implicándose de esta manera también los sentidos.

El descontrol de las ingesta de alimentos puede modificar la homeostasis (equilibrio en el metabolismo) y favorecer el aumento o disminución del peso corporal característicos de la obesidad o la anorexia.

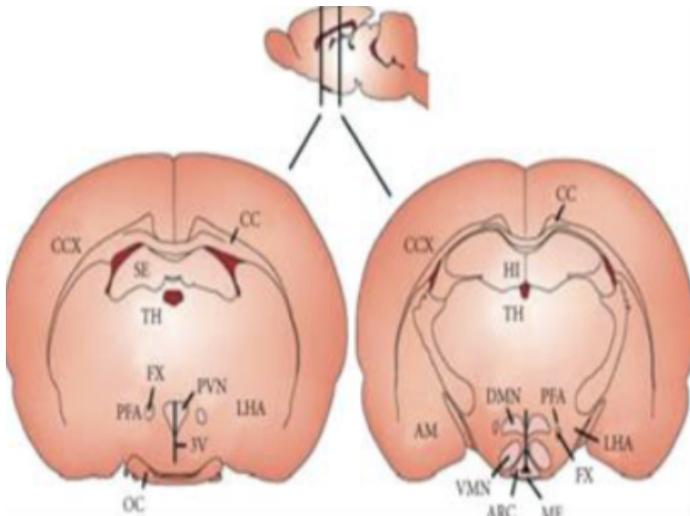
hipotálamo lateral causándonos así la sensación de saciedad.

Algunos de los teóricos reconocidos por sus experimentos acerca del hambre son L. Arthur Campfield and Françoise J. Smith quienes realizaron en la década de 1990, diversos experimentos en los que alojaron varias ratas individualmente, con una dieta variada y agua, y se registró continuamente su nivel de glucemia con un catéter en una vena,

Los niveles basales rara vez fluctuaron más del 2%. Sin embargo descendieron bruscamente en torno a 8% en 10 minutos antes de empezar una comida.

Ellos no apoyaron la teoría glucostática del hambre por tres razones:

## Áreas del cerebro involucradas en el apetito y saciedad



1. Resulta fácil encontrar una situación en la cual el hambre no sea precedida por un descenso en el nivel de glucemia.
2. La disminución del nivel de glucemia previa a la comida parece ser una respuesta a las intenciones del animal de empezar a comer, y no la inversa. Las ratas disminuyeron sus niveles de glucemia liberando insulina inmediatamente antes de la hora en la que acostumbraban comer.
3. Si no se servía la comida esperada, los niveles de glucemia recobraban sus niveles normales en unos cuantos minutos. Se ha demostrado que inyecciones de insulina en humanos, tanto diabéticos como no diabéticos, no inducen a comer y por otra parte, infusiones de glucosa previas a la comida no supriman la ingesta de alimentos indican que es dudoso que la disminución de glucosa en la sangre, sea el mecanismo principal para incitar el hambre.

La ingesta de alimentos es el inicio de un proceso complejo que se da desde señales cerebrales en respuesta a estímulos externos, el proceso de ingestión o alimentación se inicia por un incentivo de alcanzar la meta alimenticia, mediante las siguientes fases:

- Fase de inicio: Origina cambios en la corteza cerebral permite la selección un programa motor óptimo para la fase de procuración de nutrimentos.
- Fase de consumo: Acción de secreción de saliva, ácido clorhídrico, insulina y otras respuestas reguladoras
- Fase de término: Acción de las señales de llenado gástrico y saciedad.

El balance energético se mantiene por mecanismos que controlan tanto el consumo como el gasto energético. Gracias a esto el peso corporal se mantiene constante por periodos largos (meses o años). Esto ocurre a pesar de la existencia de situaciones fisiológicas o patológicas que favorezcan la ganancia o pérdida transitoria de peso.

Las señales moleculares participantes en los mecanismos de control de la homeostasis energética se han clasificado en orexígenas y anorexígenas.

Este control hace que sea difícil tanto ganar como perder peso a pesar de llevar regímenes de alimentación dirigidos a esos objetivos.

En relación a esto existen tres tipos de personas o una misma persona puede pasar por tres estados diferentes:

1. Situaciones en las que es difícil ganar peso como en las personas con delgadez constitucional.
2. Cuando se produce fácilmente el aumento de peso como ocurre en situaciones como el embarazo, post parto o alrededor de la menopausia en las mujeres.
3. Estados en que se favorece la pérdida de peso como en la cetogénesis o caquexia relacionada con enfermedades emaciantes o estados post trauma.