



Estas son las razones por las que el calor altera su apetito

► Aunque reduce las ganas de comer, en verano se opta por alimentos fritos o ricos en grasas, por eso sube de peso

Belén Tobalina. MADRID

Sentir menos hambre cuando hace más calor tiene una explicación. Con la llegada de las altas temperaturas, no solo los platos calientes dejan de resultar atrac-

tivos, sino también los manjares contundentes. De ahí que en esta época del año ganen protagonismo las comidas frescas, frente a un plato de garbanzos o unas lentejas, y tiene una explicación.

El calor afecta directamente al hipotálamo, la zona del cerebro que regula la temperatura y el hambre. Y no solo.

«Existen varios mecanismos fisiológicos por lo que el calor disminuye el hambre. Uno de ellos es el control de la temperatura corporal interna, y ya que el comer aumenta dicha temperatura, una forma indirecta de controlar este incremento es disminuir el apetito», explica el doctor Juan Carlos Percovich, jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Ruber Internacional, en Madrid, perteneciente al Grupo Quirónsalud.

«Otra forma –prosigue el especialista– es la regulación de las dos hormonas principales que controlan el apetito. Durante el aumento de la temperatura, la grelina (hormona del hambre) baja y la leptina (hormona de la saciedad) aumenta. El hipotálamo también interviene con varias hormonas, entre ellas la proopiomelanocortina (POMC), disminuyendo la ingesta».

Así, para mantenernos frescos, el organismo reduce la digestión pesada, lo que se traduce en una pérdida de apetito casi inconsciente. Además, aumenta la necesidad de líquidos, por lo que se prefieren bebidas y comidas frías antes que comidas sólidas.

Pero eso no quiere decir que

Una lata de cerveza aporta unas 145 Kcal y una copa de vino, unas 100. Son calorías vacuas

comamos menos ni mejor. Y es que aunque el calor hace que no necesitemos tanta energía como en invierno para regular la temperatura corporal, en verano el cambio de rutinas nos hace optar por alimentos fritos o ricos en azúcares y grasas, como helados o bebidas con alcohol, y calóricos.

De ahí que muchos al final del verano vean, al subirse a la báscula, que han subido de peso. De hecho, «en verano se suben de media entre uno y tres kilos», recuerda el doctor Percovich.

Y es que aunque el calor disminuye el apetito, «en muchas personas termina por imponerse el cambio de hábitos, como, por ejemplo, tener más reuniones fuera de casa, ingerir más alcohol y estar, en general, más sedentario. Es verdad que las personas que controlan más estas situaciones no suben de peso e, incluso, pueden llegar a adelgazar», recuerda el endocrinólogo.

Pero, en general, «en esta época picoteamos más. Por un lado debido a que cambian nuestras rutinas y tenemos más tentaciones y, por otro, porque se suelen preferir más snacks que comidas copiosas», incide el especialista. Algo que se acentúa al tener más tiempo libre.

Los niños también ganan peso

Otro de los factores que puede contribuir a esta sensación de menor hambre es el aumento del consumo de líquidos. Y es que el hecho de sudar más nos hace beber más líquidos. Y si bien la sensación de saciedad producida por la hidratación extra puede reducir temporalmente las ganas de comer, la realidad es que no siempre se opta por agua.

«El sudar nos hace perder sales y agua y esta situación activa los osmoreceptores celulares y finalmente se aumenta la sed». Y en este momento uno no piensa, o no quiere hacerlo, que «una lata de cerveza aporta 145 Kcal y una copa de vino, 100. Son calorías vacuas, que se absorben rápidamente y se suelen almacenar en forma de grasa, sin utilizarse de forma inmediata», recuerda el doctor.

En el caso de los menores, como explica este especialista, «hay más posibilidad de que suban de peso». Así, a pesar de que están más tiempo en la calle y de tirarse prácticamente todo el día en la piscina, «de media los niños suben un 5%» de peso, asegura el doctor Percovich. Un asunto a tener en cuenta, pues el 30% de los menores de entre 2 y 17 años tiene sobrepeso u obesidad, según datos recientes del Ministerio de Sanidad.



Tenemos menos ganas de comer, pero también picamos más y «pecamos» con fritos, bebidas alcohólicas y grasas

¿Afecta más el verano o el invierno a la salud mental?

► Las temperaturas elevadas, «principalmente cuando son extremas, pueden producir fatiga mental, irritabilidad, problemas para dormir y estrés», explica el doctor Percovich. Ahora bien, el «trastorno afectivo estacional en verano es menos común que el asociado al invierno», puntualiza el especialista. Y es que en los meses estivales, al estar más tiempo al aire libre, la

astenia veraniega es menos frecuente. En invierno, en cambio, el frío, la falta de luz y los días cortos aumentan la melatonina (hormona del sueño), reducen la serotonina (relacionada con el bienestar) y elevan el cortisol y, por ende, los niveles de estrés. De ahí la llamada «depresión invernal», que genera tristeza, falta de motivación y aislamiento.