20minutos
20 Minutos
Comunidad de Madrid
10/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 53.404
Dif: 53.404
Cod: 187243625
Pagina: 9
Secc: OTROS Valor: 18.159,49 € Area (cm2): 348,5 Ocupac: 43,97 % Doc: 1/1 Autor: Num. Lec: 230000



El apetito puede variar en otoño. ISTOCK

¿Tienes más hambre en otoño? Posibles causas y cómo actuar

Hay hábitos que ayudan a cuidar la alimentación sin tener que recurrir a restricciones ni compensaciones

La llegada del otoño puede modificar nuestros hábitos alimentarios y hacer que sintamos más hambre o tengamos más ganas de picar entre horas. ¿A qué se debe? «Comer más no significa que hayas perdido el control», recuerda María Sánchez Jarque, nutricionista clínica del Centro Médico Quirónsalud Valle del Henares. La especialista invita a cambiar la perspectiva y a dejar de interpretar el aumento del hambre como algo negativo para preguntarnos qué puede estar indicándonos.

Como recuerda la nutricionista, «notar cambios en el apetito no significa automáticamente que estés comiendo 'mal'». Por eso, antes de intentar reducir las cantidades, merece la pena revisar nuestros hábitos y comprobar si estamos atendiendo las necesidades del cuerpo.

POSIBLES CAUSAS

El aumento del apetito puede responder a distintas circunstancias. Si comemos demasiado poco durante el día, podemos llegar a la noche con más hambre: «Puede que tu cuerpo esté intentando recuperar energía».

Pero no solo importa cuánto comemos, sino cómo están compuestos nuestros platos. Una comida demasiado pequeña o basada solo en verduras puede parecer saludable, pero dejarnos con hambre al poco tiempo. Cuida que tus comidas combinen distintos nutrientes, como proteínas, hidratos de carbono, grasas y fibra. La saciedad también es importante a la hora de cuidar la alimentación.

Además, el cansancio y el estrés pueden influir en tus ganas de comer. Es posible que busquemos alimentos que proporcionen placer y sensación de confort. Esto no significa que debamos prohibirnos lo que nos gusta; el problema aparece cuando empezamos a considerar que comer algo apetecible equivale a portarnos mal y que, después, necesitamos compensarlo.

Por último, analiza si estás utilizando la comida para compensar otras necesidades. Después de un día intenso, comer algo que nos gusta puede convertirse en una forma de desconectar. Sin embargo, no siempre buscamos saciar el hambre, sino también un momento de tranquilidad. Sánchez Jarque propone hacerse una pregunta: «¿Qué necesito realmente en este momento?». A veces, la respuesta será comer y otras, descansar o dedicarnos tiempo.

QUÉ PODEMOS HACER

Si detectamos cambios en nuestro apetito, no es necesario modificar hábitos de golpe. Podemos empezar por observar qué ocurre e introducir pequeños ajustes que nos ayuden a mantener una relación más flexible con la comida.

Las cuatro recomendaciones de la nutricionista son: observar los hábitos sin juzgarlos; no compensar después de comer más; preparar comidas completas y satisfactorias; y buscar otras formas de cuidarnos sin recurrir a la comida.

CUIDARSE NO ES COMER MENOS

Consultar con un profesional sanitario puede ayudarnos a encontrar un enfoque adaptado a nuestras necesidades. «Quizá lo que necesitas no es volver a controlar tu alimentación, sino aprender a escucharla. Porque cuidar tu alimentación no consiste en conseguir comer cada vez menos, sino en poder alimentarte de una forma que tenga sentido para tu cuerpo, tu vida y tus necesidades», concluye la experta.