

Somos lo que comemos

Cada vez más investigaciones confirman la popular frase que dejó escrita a mediados del siglo XVIII el filósofo y antropólogo Ludwig Feuerbach (1804-1872) en una de sus obras: «Los humanos somos lo que comemos».

De esta manera, a lo largo de los últimos decenios, se ha constatado que el tipo de alimentación influye en las neuronas y en nuestras capacidades cognitivas. Por el contrario, la falta persistente de alimentos favorece que el volumen de la sustancia gris del cerebro se reduzca y que se originen déficits intelectuales, como sucede en la anorexia nerviosa.

La neurociencia también ha ahondado en el análisis de mecanismos biológicos tan rutinarios pero a la vez desconocidos como

son la sensación de hambre y de saciedad.

Los estudios neurocientíficos incluso han arrojado más luz sobre la obesidad, trastorno que hasta no hace mucho se asociaba exclusivamente a alteraciones del metabolismo. Entre otros hallazgos, se ha comprobado que en el cerebro de una persona con peso excesivo acontecen los mismos procesos que en el de un drogadicto.

Este nuevo número de la colección *CUADERNOS de Mente y Cerebro* reúne los artículos más destacados que se han publicado en *Mente y Cerebro e Investigación y Ciencia* relacionados con los aspectos psiconeurobiológicos de la alimentación, con la nutrición y la salud y con los trastornos de la conducta alimentaria. Incluye, ade-

más, un reportaje inédito hasta ahora en español [«Los beneficios del ayuno», por Ulrike Gebhardt] sobre las ventajas que el ayuno temporal puede aportar al cerebro y a la psique. Otro de los temas que se abordan es el fenómeno actual de los populares productos «sin» (sin lactosa, sin gluten o sin fructosa), cuya presencia en el mercado va en aumento.

¿Por qué unas personas pueden controlarse más que otras ante una generosa porción de tarta de chocolate? ¿Por qué algunas deciden dejar de comer? ¿Cómo se las puede ayudar? ¿Qué debemos incluir en la dieta para mejorar nuestras capacidades cognitivas? Estas son algunas de las cuestiones que intentan encontrar respuesta en este número.

—La redacción



ISTOCK / FERRANTRAITE

EN ESTE NÚMERO

- 1 Presentación**
Somos lo que comemos. *Por la redacción*

Psiconeurobiología

Neurobiología

- 4 ¿Por qué tenemos hambre?**
Para regular las ganas de comer, el cerebro sondea continuamente las reservas energéticas y nutricionales del organismo. Los intercambios nerviosos con el sistema digestivo desempeñan un papel fundamental.
Por Gilles Mithieux

Sistema neuroendocrino

- 11 Saciedad: control de la ingesta**
La alimentación es una conducta básica de supervivencia. Una compleja red de circuitos neurohormonales se encarga de regular las sensaciones de hambre y saciedad. *Por Antonia M^a. Serrano, Francisco Javier Pavón, Fernando Rodríguez de Fonseca e Ignacio del Arco*

Conducta

- 18 Comer de manera saludable**
Numerosos estímulos, algunos sutiles, dirigen nuestro modo de comer, pero no siempre en nuestro beneficio. Mediante estrategias adecuadas es posible alimentarse de forma más consciente y sana.
Por Melanie Nees

Nutrición y salud

Nutrientes

- 24 Alimento para la psique**
Numerosos estudios constatan el dicho: somos lo que comemos. Según revelan, el ácido omega 3 repercute en especial sobre el ánimo. Es posible que una porción extra de pescado disminuya incluso el riesgo de padecer enfermedades mentales.
Por Stefanie Reinberger

Dieta cerebral

- 32 Sibaritismo inteligente**
Por muchas nueces que comamos, no nos convertiremos en Einstein. Pero resulta indiscutible que la alimentación condiciona nuestra capacidad intelectual. De ahí la importancia de qué comemos, cuándo y con qué frecuencia. *Por Ingrid Kiefer*



Alimentación saludable

- 40 Los ácidos grasos y la salud**
Omnipresentes en el organismo, los ácidos grasos omega 3 y omega 6 son indispensables. Al parecer, podrían ayudar a combatir la depresión.
Por Jean-Michel Lecerf y Sylvie Vancassel

Neurogénesis

- 52 Los beneficios del ayuno**
Quien ayuna cuida su cerebro: el ahorro metabólico aporta efectos antidepressivos y estimula los procesos de regeneración neuronal. *Por Ulrike Gebhardt*

Efecto nocebo

- 59 ¿Sensibilidad alimentaria o moda?**
Cada vez más personas consumen productos sin gluten o sin lactosa porque piensan que su cuerpo no acepta estos compuestos. Pero no existen aún datos concluyentes que lo demuestren. *Por Susanne Schäfer*

62 Dieta sin gluten en personas sanas

Por Ydenice de la Rosa y Victoria María Díaz

Trastornos

Psicopatología

- 66 Superar la inanición**
La anorexia modifica el cerebro y la dotación genética de la persona que la sufre. Los afectados caen en un círculo vicioso, pero existen salidas. *Por Anneke Meyer*



ISTOCK / TOMMASOLIZULI

Psicología

72 Terapia de los trastornos alimentarios

Las personas que se sienten privadas de atención y cariño buscan en la ingesta o el hambre patológicos una vía de escape. *Por Verena Liebers y Christian Eggers*

Prevención

78 Muñecas contra la delgadez y la obesidad

Los adolescentes corren especial riesgo de sufrir trastornos de la conducta alimentaria, entre ellos, anorexia y bulimia. Algunos programas de prevención en escuelas han mostrado su eficacia para atenuar el problema. *Por Uwe Berger y Andreas Schick*

Adicciones

84 Obesidad

Pese a una difusión creciente de los conocimientos sobre la alimentación, asistimos a una tendencia a consumir más de lo necesario. ¿Por qué? *Por Oliver Grimm*

Neurología

88 Comer más allá del hambre

Las personas con obesidad presentan diferencias en la estructura cerebral. Ello podría explicar por qué sucumben con facilidad a las tentaciones culinarias. *Por Annette Horstmann*

Colaboradores de este número

Asesoramiento y traducción:

Francesc Asensi: *¿Por qué tenemos hambre?, Sibaritismo inteligente, Los beneficios del ayuno, Obesidad, Comer más allá del hambre*; Núria Comas: *Comer de manera saludable, ¿Sensibilidad alimentaria o moda?*; Noelia de la Torre: *Alimento para la psique*; Mercè Piqueras: *Los ácidos grasos y la salud*; Ignacio Navascués: *Superar la inanición, Muñecas contra la delgadez y la obesidad, Terapia de los trastornos alimentarios*

Portada: iStock / hudiemm

Mente y Cerebro

Directora general: Pilar Bronchal Garfella

Directora editorial: Laia Torres Casas

Ediciones: Yvonne Buchholz, Anna Ferran Cabeza,

Ernesto Lozano Tellechea, Bruna Espar Gasset

Producción: M.ª Cruz Iglesias Capón, Albert Marín Garau

Secretaría: Purificación Mayoral Martínez

Administración: Victoria Andrés Laiglesia

Suscripciones: Concepción Orenes Delgado, Olga Blanco Romero

EDITA

Prensa Científica, S.A.

Muntaner, 339 pral. 1.ª

08021 Barcelona (España)

Teléfono 934 143 344 Fax 934 145 413

e-mail precisa@investigacionyciencia.es

www.investigacionyciencia.es

Gehirn und Geist

Chefredakteur: Carsten Könneker (verantwortlich)

Artdirector: Karsten Kramarczik

Redaktionsleiterin: Christiane Gelitz

Redaktion: Katja Gaschler, Anna von Hopffgarten, Andreas Jahn,

Liesa Klotzbücher, Daniela Zeibig

Freie Mitarbeit: Joachim Retzbach

Schlussredaktion: Christina Meyberg, Sigrid Spies, Katharina Werle

Bildredaktion: Alice Krüßmann, Anke Lingg, Gabriela Rabe

Redaktionsassistentz: Hanna Hillert

Geschäftsleitung: Markus Bossle, Thomas Bleck

DISTRIBUCIÓN

para España:

LOGISTA, S. A.

Pol. Ind. Polvoranca - Trigo, 39, edificio B

28914 Leganés (Madrid)

Teléfono 916 657 158

para los restantes países:

Prensa Científica, S. A.

Muntaner, 339 pral. 1.ª - 08021 Barcelona

PUBLICIDAD

Prensa Científica S. A.

Tel. 934 143 344

publicidad@investigacionyciencia.es

SUSCRIPCIONES

Prensa Científica S. A.

Muntaner, 339 pral. 1.ª

08021 Barcelona (España)

Teléfono 934 143 344

Fax 934 145 413

www.investigacionyciencia.es

Copyright © 2017 Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,

D-69126 Heidelberg

Copyright © 2017 Prensa Científica S.A.

Muntaner, 339 pral. 1.ª 08021 Barcelona (España)

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción en todo o en parte por ningún medio mecánico, fotográfico o electrónico, así como cualquier clase de copia, reproducción, registro o transmisión para uso público o privado, sin la previa autorización escrita del editor de la revista.

ISSN edición impresa: 2253-959X ISSN edición digital: 2385-569X
Dep. legal: B. 3021 - 2012

Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)

Ctra. de Caldes, km 3 - 08130 Santa Perpètua de Mogoda (Barcelona)
Printed in Spain - Impreso en España