

El estrés crónico provoca el consumo de alimentos energéticos

Un mecanismo de respuesta detectado en ratas explicaría por qué algunas personas buscan caprichos alimenticios, como chocolate o hamburguesas, cuando se sienten estresados de forma crónica, y por qué estos individuos suelen ser propensos a acumular grasa abdominal.

DM Nueva York 11/05/2007

El hallazgo, que publica la edición electrónica de Proceedings of the National Academy of Sciences, se centra en la hormona esteroide glucocorticoide (corticosterona en ratas y cortisol en humanos), con un papel importante en el sistema de respuesta al estrés. En su estudio, los investigadores, coordinados por Mary Dallman, profesora de Fisiología en la Universidad de California en San Francisco, determinaron que 24 horas después de la activación del sistema de estrés crónico, que estimula una vía de señalización hormonal desde el hipotálamo hasta las glándulas suprarrenales, los glucocorticoides estimulaban a las ratas a adoptar comportamientos para la búsqueda del placer, que incluían el consumo de alimentos energéticos (sucrosa y manteca). Los animales desarrollaron obesidad abdominal, pero los aspectos negativos del sistema de respuesta al estrés crónico se relajaban. Los investigadores sugieren que la señal metabólica que inhibe el sistema de estrés proviene directamente de los depósitos de grasa.

Inhibición

Estos resultados ofrecen una explicación de cómo el estrés puede inhibirse. Mientras la respuesta aguda al estrés del organismo disminuye por medio de un mecanismo de respuesta inhibitorio del sistema de estrés suprarrenal, su respuesta crónica al estrés se convierte en excitación crónica. A lo largo del tiempo, el nivel elevado de estrés puede iniciar una acumulación de efectos nocivos en el organismo, como pérdida o ganancia de peso, depresión, diabetes 2 asociada a obesidad, enfermedad cardiovascular y pérdida de masa cerebral.

"Este estudio sugiere que darse un capricho en la alimentación frena un elemento clave del estrés crónico y podría explicar por qué se busca consuelo en este tipo de alimentos en personas con estrés, ansiedad o depresión; también ayudaría a explicar la bulimia", ha explicado Dallman, que durante años ha estudiado la regulación del sistema de respuesta al estrés.

El primer autor del estudio, Norman Pecoraro, alumno postdoctoral en el laboratorio de Dallman, ha añadido que "la acumulación de grasa abdominal, algo común entre las personas de mediana edad, representa la distribución corporal clásica de las personas estresadas". Además, este hallazgo explicaría por qué perder peso es tan difícil. "Las dietas son literalmente estresantes, provocan ansiedad y las hormonas del estrés hacen que el sujeto busque alimentos energéticos de recompensa", ha concluido.

Sentido evolutivo

Evolutivamente, el hecho de buscar alimentos energéticos tiene sentido, ha explicado Norman Pecoraro. En el reino animal, donde uno come o es comido, y el cuerpo está en constante estrés, el consumo de alimentos energéticos ayuda al animal a seguir alerta. En el modelo que el equipo ha propuesto, los glucocorticoides ayudarían a los animales a estar atentos ante amenazas y a enviar señales al cerebro con estrés crónico para buscar alimentos energéticos. De conseguirse esta comida, el estrés y la sensación que origina desaparecerían.

En regiones del mundo en guerra, la necesidad de buscar comida hipercalórica es grande, pero en el mundo desarrollado, donde el estrés se asocia a problemas de trabajo, la solución parece ser la misma.