

La dieta que altera (para mal) la respuesta al miedo y al estrés

Un nuevo estudio constata que la conocida como 'dieta de cafetería', alta en grasas, durante la adolescencia altera ciertas áreas del cerebro. Los afectados pueden llegar a exhibir conductas como las que reflejan estrés postraumático

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Lun, 21 Oct 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 19 H.

Tiempo de lectura: 6 min



Foto: iStock.

Si hay una etapa en la vida que se asemeja a una auténtica montaña rusa, esa es la adolescencia, momento en el que se agolpan los cambios físicos, hormonales y emocionales. También es un momento clave en la **maduración del cerebro** y, a tenor de lo que la ciencia apunta, la alimentación juega un papel clave.

Los datos de un [ensayo](#) en ratas, publicado en 'Brain, Behavior and Immunity', muestran que los roedores adolescentes que consumen una dieta alta en [grasas saturadas](#) tienen más dificultades para **lidiar con el estrés** en la edad adulta.

"La obesidad y las alteraciones metabólicas asociadas predisponen a la ansiedad y a TEPT"

Los científicos, de la Universidad de Loma Linda en California, descubrieron que las áreas del cerebro que manejan la **respuesta de miedo**/estrés se alteraron hasta el punto de que los sujetos comenzaron a exhibir comportamientos que reflejan el trastorno de estrés postraumático (TPET).

La OMS incluye el TPET dentro de la categoría de reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación, y señala que 'surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica que causarían por sí mismos malestar generalizado a casi todo el mundo. También indica que ciertos **rasgos compulsivos** o asténicos de personalidad o antecedentes de enfermedad neurótica pueden ser predisponentes y hacer que descienda el umbral para la aparición del síndrome.



Foto: iStock.

Maduración cerebral

"Los años de la adolescencia son un momento muy crítico para la maduración del cerebro, que tienen impacto en la forma que nos enfrentaremos bien (o no) al estrés como adultos", asevera Johnny Figueroa. "Los hallazgos de nuestra investigación respaldan que las **decisiones de estilo de vida tomadas durante la adolescencia**, incluso aquellas tan simples como su dieta, pueden marcar una gran diferencia en nuestra capacidad para superar los desafíos diarios".

El estudio muestra que "la exposición a una dieta obesogénica (conocida también como '**dieta de cafetería**') durante la adolescencia conduce a una maduración anormal de los sustratos neurales y conductuales que sustentan el miedo y la ansiedad".

Se indagó, sobre todo, en el impacto de este tipo de dieta alta en grasas saturadas similar a la occidental en el desarrollo de áreas cerebrales involucradas en la respuesta a miedo y estrés. Los resultados del estudio demuestran que el consumo de una **dieta obesogénica** durante la adolescencia tiene un profundo efecto sobre los componentes del miedo físico y sostenido en la rata adulta. En particular, las que consumieron la dieta alta en grasas saturadas exhibieron **más ansiedad**, problemas con los procesos de aprendizaje asociativos y no asociativos y una respuesta alterada de miedo y sobresalto.

Los reflejos de sobresalto, que se estudian en humanos y animales de laboratorio, tienen un papel destacado en la investigación de ansiedad y TEPT. En este estudio, el consumo de una dieta obesogénica durante la adolescencia **redujo la extinción de los recuerdos de miedo**, un deterioro importante observado en personas que padecen TEPT. Además de no aprender adecuadamente las asociaciones al mismo, las ratas en la dieta alta en grasas saturadas evaluaron incorrectamente el **nivel de amenaza**. Esto sugiere que la obesidad y las alteraciones metabólicas asociadas pueden **predisponer** a las personas a la psicopatología relacionada con el TEPT.

Los investigadores informaron que los animales en el grupo de la dieta alta en grasas mostraron alteraciones en la estructura de las regiones cerebrales asociadas con el TEPT, incluida la **amígdala** y la **corteza prefrontal**. En particular, el grupo descubrió que el hemisferio izquierdo del cerebro parece ser más vulnerable a los efectos del consumo de dieta rica en grasas saturadas y las alteraciones metabólicas relacionadas con la obesidad.

Alteraciones

En declaraciones a Alimento, el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (**CMED**), argumenta: "El estudio me parece muy interesante y redundante en una **conclusión unánime** en los efectos en la salud de la obesidad: produce muchas alteraciones en la fisiología del cuerpo humano y los sistemas empiezan a no funcionar bien, fallan y generan enfermedad".

Insiste, además, en que otra "conclusión a la que llegamos con este y otros estudios es que cuanto antes aparezca el sobrepeso y la obesidad (infancia y adolescencia), mayores serán los problemas de salud que genere y de mayor envergadura y gravedad. De hecho, la aparición de la enfermedad a esas edades afecta a estructuras que todavía están en fase de maduración donde **son más vulnerables** y susceptibles de sufrir cambios más drásticos con consecuencias más terribles. El cuerpo humano no está hecho para tener altas cantidades de grasa de depósito y todo empieza a funcionar mal y generar enfermedad".

El experto recuerda que la dieta obesogénica más que una "maduración hormonal inadecuada, lo que produce la dieta alta en **azúcares refinados** y grasas saturadas es una alteración de la maduración de estructuras cerebrales responsables de las **funciones cognitivas** y respuestas emocionales".

Como la grasa de depósito en exceso en el cuerpo "es un factor de inflamación, cuando está muy presente en nuestra alimentación y tenemos altos niveles de ella porque estamos obesos, esa inflamación generada por la misma puede afectar a tejidos y estructuras en formación y maduración y alterar su funcionamiento posterior. Esta es la **base de la alteración de estructuras neuronales** relacionadas con la respuesta al estrés y al miedo observadas en ratas adolescentes sometidas a dieta obesogénica".

Ansiedad y estrés

Comprender las redes neuronales que predisponen a los adolescentes obesos a desarrollar ansiedad y trastornos relacionados con el estrés puede ayudar a enfocar las medidas metabólicas para **aliviar la carga de enfermedad mental** en esta población en crecimiento.



Foto: iStock.

Figuroa asevera que el estudio deja otras “preguntas abiertas para una mayor investigación, como la replicabilidad en sujetos humanos y si las alteraciones observadas en las estructuras cerebrales son permanentes o si los efectos **pueden revertirse**. Las limitaciones del estudio incluyen la falta de claridad sobre cómo la dieta rica en grasas saturadas afecta al cerebro adulto y si los efectos de la dieta obesogénica en la respuesta al miedo están relacionados con déficits en la consolidación, recuperación y expresión de la memoria del miedo”.

No obstante, y como apunta el doctor Carrera, “la correcta nutrición es fundamental en el desarrollo cognitivo y fisiológico de niños y adolescentes. Se debe basar en una **alimentación equilibrada**, donde estén representados todos los grupos de alimentos, donde haya un aporte diario de [fruta](#) y [verdura](#), aunque sea en diferentes preparaciones y formas más atractivas para el niño y adolescente”.

Debe incluir “un buen aporte de [legumbres](#) y cereales, además de un gran aporte de proteínas a través de carnes como [pollo](#), pavo, pescados, [huevos](#) y lácteos. Se debe moderar el consumo de [carnes rojas](#) y controlar mucho el consumo de dulces.

Además, “se debe incentivar la **práctica deportiva** como complemento para prevenir y combatir la obesidad. Y se debe vigilar mucho el consumo de [comida rápida](#), bollería industrial, dulces procesados y alimentos ultraprocesados. No hay que prohibir absolutamente nada al niño, pero sí ser muy rígidos en cuanto a un consumo moderado de este último grupo de alimentos”, apostilla.