

No, el tamaño físico del estómago en reposo no cambia en función de la cantidad de comida a la que le habitúes (este tipo de modificaciones solo se consiguen a través de cirugía)

M maldita.es/malditaciencia/no-el-tamano-fisico-del-estomago-en-reposo-no-cambia-en-funcion-de-la-cantidad-

January 23, 2020



Esta semana nos habéis planteado cómo influye en nuestro estómago la cantidad de comida que estemos acostumbrados a ingerir de una sentada. En concreto, si aumentar o disminuir las porciones durante un tiempo prolongado, habituándonos a estas, podría hacer más grande (si comemos más) o más pequeño (si comemos menos) nuestro estómago. ¿Por qué? Porque notáis que tenéis más o menos hambre. Pero no, aunque **sí es posible cambiar el modo en el que tu estómago o saciedad, su tamaño en reposo no varía.**

"Cuando comemos, nuestro estómago se llena de alimentos y comida. Si seguimos comiendo una vez está lleno, **puede estirarse**, como si se tratase de un globo, **para hacer espacio a la comida adicional**", puede leerse en este artículo del portal de noticias sanitarias . Esta situación puede dar lugar a molestias estomacales. "Aunque el estómago volverá a su tamaño habitual una vez se digiera la comida, se expandirá más fácilmente si comes excesivamente con frecuencia", añade el texto.

Por otro lado, según explica a *Maldita Ciencia* Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), si comemos grandes cantidades durante periodos prolongados vamos a **hacer que la sensación de saciedad llegue más tarde**. "Si, por el contrario, las reducimos, al principio sentiremos hambre pero luego desaparecerá: **si bien el estómago no se reduce físicamente** más del tamaño original cuando está vacío, **la sensación de saciedad llegará antes**", añade.

Hay que tener en cuenta que la sensación de hambre y de saciedad la regula una zona del cerebro, el hipotálamo. "Estos centros se activan y regulan por **diferentes neurotransmisores que segregan el estómago, el duodeno y el propio cerebro**. Cuando se

activa uno, se inhibe el otro y viceversa", describe Carrera. "La presencia o ausencia de comida en el estómago estimulará la secreción de estos neurotransmisores", continúa.