



# SALUD NUTRICIONAL





# LA MALA CALIDAD DEL SUEÑO COMO FACTOR PROMOTOR DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

---

MARÍA ALEJANDRA GIRÓN VILLATORO

Práctica Profesional Supervisada, Nutrición

Desde 1975, la prevalencia de obesidad a nivel mundial se ha duplicado. Para el 2016, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que 340 millones de niños, niñas y adolescentes, en edades entre cinco a diecinueve años, tenían sobrepeso u obesidad, y que más de 1900 millones de adultos/as en edades mayores a dieciocho años tenían sobrepeso, y de ellos/as, 650 millones tenían obesidad (1).

Según indica el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), a nivel nacional, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado en los últimos años (1). El origen de la obesidad puede deberse a varios factores, sin embargo, comúnmente se relaciona a factores de alimentación y de estilo de vida, principalmente a una baja o nula actividad física (sedentarismo) y al consumo frecuente y excesivo de alimentos con alta carga calórica. En algunos casos, también puede relacionarse con factores hereditarios, mediante genética, dependiendo de la etnia. Las enfermedades que se derivan de la obesidad, tales como diabetes, dislipidemias, hipertensión,

enfermedad renal crónica y algunos tipos de cáncer, provocan que el sobrepeso y la obesidad sean un problema de salud pública (1). Al saber lo anterior, es importante tener hábitos de vida que nos permitan gozar de buena salud, aunque esto en ocasiones pueda parecer complicado. En esta época de confinamiento por la COVID-19, debemos encontrar la manera de mantenernos en movimiento, activos/as, así como darle al cuerpo más alimentos naturales y menos procesados, para disminuir el riesgo a padecer sobrepeso y obesidad, y las complicaciones que esto puede implicar.

Otro factor de riesgo es el estilo de vida moderno: el desorden de horarios que manejamos, mayores horas de trabajo y menos horas de sueño, o bien, un sueño mal conciliado. Y más aún en estos momentos, en los que muchos permanecen en casa por mayor tiempo y alargan inconscientemente las horas de trabajo; además de ello, el aumento a la dependencia de los teléfonos móviles y las redes sociales, que cada vez absorben más nuestro tiempo, incluso antes de dormir, es otro factor que resta horas de sueño.

Hay evidencia de que tanto la calidad como la cantidad de sueño puede contribuir al desarrollo de sobrepeso y obesidad. Es por ello que en este artículo se aborda la importancia de dormir no únicamente el tiempo necesario, sino también mejorar la calidad del sueño como un factor regulador de procesos hormonales y metabólicos que mantengan una homeostasis energética, eviten el sobrepeso y, a largo plazo, el síndrome metabólico y obesidad (2).

Tanto el sobrepeso como la obesidad son el resultado de un exceso de tejido graso acumulado por mala alimentación y hábitos de sedentarismo, y esto se ve reflejado a través del peso corporal. Este estado se presenta por un desbalance energético-calórico, en el cual se tiene una mayor ingesta de alimentos y una actividad física o gasto energético menor. Esto quiere decir que si nosotros le damos más combustible (alimento) a nuestro cuerpo del que utiliza durante el día, tanto para cubrir sus necesidades vitales como para otro tipo de actividades, este combustible o alimento extra se almacenará en forma de grasa. Por ello, la ingesta energética y el gasto calórico deben ser equivalentes para mantener un equilibrio (2).

En nuestro cuerpo, el hipotálamo es el encargado de integrar las señales y respuestas acordes a un estado de exceso o de falta de energía. En este proceso, el tejido adiposo juega un papel importante al secretar hormonas, entre ellas la leptina, que indica el nivel de grasa o adiposidad en el cuerpo; también participa el páncreas, que regula niveles de glucosa en la sangre, la cual es una señal importante para indicar estados de hambre y saciedad. Asimismo, se ven involucrados órganos como el estómago e intestino, que liberan hormonas y señalan vaciamiento y distensión gástrica. Hormonas como la insulina y la hormona del crecimiento también contribuyen a mantener este balance (2).

A partir de todas estas interacciones, el cerebro genera estados de hambre y saciedad, y las respuestas que mantienen al cuerpo en un balance energético. Por tanto, la alteración de alguno de estos indicadores puede causar la pérdida del balance energético, lo que provoca sobrepeso y obesidad (2).



# FISIOLOGÍA DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

El sueño se divide en sueño de movimientos oculares rápidos (REM o sueño activo) y sueño de no movimientos oculares rápidos (NREM o sueño quieto). El sueño NREM consta de tres etapas: sueño superficial (ochenta a cien minutos de haber empezado a dormir), sueño intermedio y sueño profundo. Más adelante se mencionará cuáles son las hormonas que se secretan durante el sueño NREM.

A pesar de que el sueño es un estado de reposo, el cerebro continúa teniendo actividad neuronal durante las distintas etapas del ciclo sueño-vigilia. Es importante mencionar que se han realizado diversas investigaciones en las que se han estudiado las posibles diferencias en el patrón de sueño relativas al género; así, se ha demostrado que, en la adultez, las mujeres poseen una mejor calidad de sueño que los hombres, sin embargo, las quejas de insomnio y somnolencia son más frecuentes en ellas que en los hombres, principalmente debido a cambios hormonales (3).

La edad también es un factor que influye en la cantidad de horas de sueño: el número de horas de sueño disminuye conforme la edad avanza. A pesar de que es común escuchar que lo ideal es dormir entre siete y ocho horas, existe evidencia de que no todas las personas necesitan la misma cantidad de horas de descanso (4), por lo que cada quien debe satisfacer su cuota de sueño para mantener una buena salud.

Independientemente de la edad y de las actividades diarias, se debe cumplir con la cuota de sueño requerida para un buen descanso. Así pues, con el mismo interés con el que velamos por cumplir con nuestras obligaciones y atribuciones diarias, debemos velar por nuestra salud, ya que una persona que tiene un mejor descanso durante la noche, es una persona mucho más productiva y funcional.

## SISTEMA ENDOCRINO Y SUEÑO

Ciertas hormonas importantes, como la hormona del crecimiento, prolactina y cortisol, que están estrechamente relacionadas con la regulación del metabolismo, son secretadas durante el sueño (3).

La hormona del crecimiento se secreta al principio de la noche, durante el primer episodio de sueño NREM; si el sueño es interrumpido, puede haber una disminución significativa de la secreción de esta hormona (3).

La secreción de la prolactina aumenta durante toda la noche y alcanza su máxima concentración antes de terminar el sueño (entre las cinco y siete de la mañana). Se ha demostrado que un sueño interrumpido o un despertar nocturno inhiben la secreción de esta hormona y su producción es menor (3).

El cortisol es una hormona que es producida por nuestro cuerpo, principalmente en condiciones de estrés. La falta de sueño también provoca un aumento en la liberación de esta hormona y su relación con el sobrepeso y la obesidad se debe a que fomenta la acumulación y el almacenamiento de grasa, principalmente en el área abdominal. El inicio de su secreción se da durante las últimas horas de la noche y los niveles más altos se alcanzan durante el día. Es decir, se ha determinado que tener un sueño profundo evita la secreción de esta hormona y, por lo tanto, previene la acumulación de grasa corporal (3).

## RELACIÓN DE LA FALTA DE SUEÑO CON OBESIDAD

Se han realizado estudios con roedores, los cuales han demostrado que mantenerlos despiertos por más tiempo en lugar de permitirles dormir, los lleva a ingerir una gran porción de alimentos durante el tiempo de vigilia (1).

Un proceso hormonal que también se relaciona con el aumento de peso por falta de sueño es la regulación de hormonas que controlan el apetito. La grelina y la leptina (hormonas que regulan hambre y saciedad, respectivamente) se ven afectadas por el sueño reducido. La grelina aumenta y la leptina disminuye, lo que quiere decir que la sensación de hambre se ve aumentada y la sensación de saciedad, disminuida. Junto con ello, la acumulación de grasa corporal se ve afectada por el aumento en la producción de cortisol. Estos cambios y desórdenes de sueño podrían llevar a una pérdida en el control del apetito, al sobrepeso y la obesidad.

Vemos, entonces, que el sueño tiene un gran impacto en nuestros procesos alimenticios; por ende, no solo debemos comer saludable y hacer ejercicio, sino también debemos cuidar nuestra cantidad y calidad de sueño para lograr esa homeostasis energética que necesita el cuerpo. El descanso es vital: si queremos funcionar bien, debemos cuidar de nosotros mismos de manera integral.

Recuerda:

- Organizar tu tiempo para hacer tareas.
- Organizar tu tiempo para realizar actividad física.
- Velar por una alimentación saludable.
- Respetar tus horas de sueño.

¡Permítete descansar, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!



## REFERENCIAS

1. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (Incap) y Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS). Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia. Guatemala: Incap y MSPAS; 2019. Disponible en: <https://bit.ly/3cvvk5R>
2. Escobar C, González E, Velasco-Ramos M. La mala calidad de sueño es un factor promotor de la obesidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. 2013. Disponible en: <https://bit.ly/3wd7qDS>
3. Contreras, A. Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2013. Disponible en: <https://bit.ly/2TJxZCj>
4. Merino M, Ruiz A, Madrid J, Martínez M, Puertas F, Asencio A, *et al.* Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*. 2016;63. 1-8. Disponible en: <https://bit.ly/3ivEkMi>



# ALIMENTACIÓN INTUITIVA

---

**MGTR. MARÍA ISABEL DE LEÓN**

Nutricionista clínica

La alimentación intuitiva busca crear una mejor relación con la comida, en la cual se escuchan las necesidades del cuerpo, se puede decidir de mejor manera los alimentos que se consumirán y diferenciar entre hambre emocional y hambre física.

En este tipo de alimentación, se aprende a escuchar las señales del organismo, como hambre y saciedad; sin embargo, hacerlo no es tan sencillo como se escucha, sobre todo si hemos llevado algunas «dietas» restrictivas en el pasado.

Si deseamos implementar este tipo de alimentación en nuestro día a día, es importante que sea como complemento a un plan de alimentación saludable, para descubrir qué es lo que el cuerpo necesita en cuanto a nutrientes y poder discernir una vez se hayan establecido hábitos saludables.

Los diez principios en los que se basa este tipo de alimentación son (1):

- 1.** Rechazar la mentalidad de dieta. Se basa en evitar seguir dietas que prometan perder peso de forma rápida, fácil y permanente.

2. Hacer honor a la sensación de hambre. Se basa en mantener alimentado nuestro organismo con una cantidad adecuada de calorías y carbohidratos, de lo contrario, se puede desencadenar un impulso por comer en exceso.
3. Reconciliarse con la comida. Se basa en hacer las paces con la comida. Si nos prohibimos ciertos alimentos o ciertos grupos de alimentos, puede desencadenar una sensación de privación que se libera en un impulso por comer en exceso o tener atracones.
4. Desafía a la policía alimentaria. Se basa en sacar de nuestros pensamientos que somos «buenos/as» por comer menos calorías de las que necesitamos o «malos/as» por comer más calorías de las que necesitamos. No se debe sentir culpa por comer ciertos alimentos o cierta cantidad de alimentos.
5. Siente tu saciedad. Se basa en escuchar las señales de saciedad del cuerpo; puede ser deteniéndonos a la mitad de la comida o refacción y preguntarnos cuál es nuestro nivel de saciedad.
6. Descubrir el factor de satisfacción. Se basa en mantener el placer y satisfacción que la experiencia de comer nos brinda. Al ingerir alimentos adecuados, que sean llamativos y que se desee comerlos, se tendrá la satisfacción y placer de su consumo.
7. Hacer frente a las emociones sin usar alimentos. Se basa en encontrar otras formas de consolar, nutrir, distraer y resolver los problemas emocionales sin usar la comida. La comida no solucionará ningún problema emocional como ansiedad, soledad, aburrimiento e ira, solo será una sensación de consuelo por un corto periodo de tiempo.

8. Respetar nuestro cuerpo. Se basa en aceptar la genética, respetar nuestro cuerpo para sentirnos mejor con este. Se debe evitar tener metas irreales de cómo se debe ver nuestro cuerpo sin tomar en cuenta nuestra genética y constitución física.
9. Ejercitarse, sentir la diferencia. Se basa en olvidar el ejercicio excesivo y mantenernos activos/as y saludables, más allá que solamente contar calorías quemadas. El enfoque en cómo nos sentimos al hacer ejercicio hará la diferencia en la motivación para hacerlo.
10. Honrar la salud, nutrición gentil. Se basa en tomar decisiones saludables que honren nuestra salud, gusto y cómo nos sentimos.

Lo más importante de esta corriente es escuchar a nuestro cuerpo, y analizar las señales de hambre/saciedad para poder tomar mejores decisiones sobre los alimentos que se consumen.

Recordemos que nuestra alimentación debe ser balanceada y variada, e incluye tanto alimentos saludables, en un 80-90 %, así como algunos no tan saludables, en un 10-20 %. Disfrutar de cada alimento que se consume hará la diferencia en nuestro cuerpo y mente.

Siempre es importante llevar un plan si se tienen objetivos específicos; si se padece alguna enfermedad, es necesario consultar con un/a profesional de la salud para conocer los requerimientos nutricionales diarios que, junto con una alimentación intuitiva (conocer y escuchar a nuestro cuerpo), llevarán a lograr los objetivos y metas y, lo más importante, mantener este estilo de vida a largo plazo.

## REFERENCIAS

1. Tribole E, Resch E. Intuitive Eating. 1.<sup>a</sup> edición. Nueva York, Estados Unidos: St. Martin's Griffin; 2012.



# AYUNO INTERMITENTE.

## MÉTODO 16/8

---

LCDA. MICHELLE DUARTE

Nutricionista

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad se ha triplicado desde los años setenta, esto se debe a un aumento en el consumo de comidas altas en grasas, azúcares y baja actividad física (1). Se ha registrado un auge en diferentes tipos de dietas que prometen dar mayores resultados en menor tiempo, mejorar calidad de vida, disminuir peso, así como también tratar o llegar a curar enfermedades crónicas no transmisibles.

Una de las dietas que ha ganado reconocimiento y popularidad en los últimos años es la del «ayuno intermitente 16/8». Esta consiste en no consumir alimentos voluntariamente por dieciséis horas; en este lapso únicamente se puede tomar agua pura o café negro sin azúcar para no interrumpir el ayuno. Luego, se consumen alimentos en ocho horas: en este tiempo, el objetivo es consumir todos los nutrientes que el cuerpo necesita y elegir alimentos nutritivos.

Este método cada día es más utilizado, ya que promete disminuir el porcentaje de grasa, mejorar la salud cardiovascular y mantener niveles de glucosa en parámetros normales. Pero estas mejoras se deben en gran medida a que se disminuye el peso corporal (2).

Antes de seguir este régimen, se deben tomar en cuenta los efectos secundarios, como dolor de cabeza, debilidad y gastritis; así también, las y los nutricionistas deben evaluar el nivel de adherencia por parte de sus pacientes, ya que todos los organismos reaccionan de diferente manera y tienen diferentes necesidades. Por ejemplo, es un protocolo que no se recomienda para mujeres embarazadas o lactantes.

Hoy, existen muy pocos estudios que demuestren la eficacia de este método por encima del método tradicional de restricción calórica. Al ser la ventana de alimentación de ocho horas, existirá siempre una restricción calórica, ya que se cuenta con un período de ingesta más corto de lo habitual (3).

Para realizar un ayuno intermitente exitoso, este debe ser guiado por un/a profesional, en este caso en nutrición, ya que el objetivo debe ser siempre mantener la buena salud y proporcionar en las ocho horas de ventana de alimentación todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Por esto, se le debe dar prioridad a los alimentos altos en nutrientes que beneficien y cumplan con los requerimientos necesarios que el cuerpo necesita, para así lograr ver un cambio positivo en la salud.

El o la nutricionista es quien debe decidir si su paciente es candidato/a para seguir un régimen como el ayuno intermitente, y debe investigar a profundidad las implicaciones de la dieta, objetivos y limitaciones del paciente a tratar, ya que muchos de estos regímenes alimenticios pueden llegar a poner en peligro la salud e integridad de la persona si no se lleva el control adecuado.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2QoDiFz>
2. Barbera-Saz C, BARGUES-Navarro G, Bisio-González M, Riera-García L, Rubio-Talens M. El ayuno intermitente: ¿la panacea de la alimentación? Actualización en Nutrición. 2020;21(1): 25-32. Disponible en: <https://bit.ly/313a7ds>
3. Rosas Fernández M, Concha Vilca C, Oliveira Batista L, Tibau de Albuquerque K. Restricción alimentaria intermitente: repercusiones en la regulación de la homeostasis energética hipotalámica y tejido adiposo; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3qq7zSv>

