

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?



*LO QUE DICE LA CIENCIA SOBRE
EL HAMBRE Y LA SACIEDAD*

Gillian Riley

Derechos de autor Gillian Riley, 2014, 2018, 2023 (Español)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro se puede utilizar ni reproducir de ninguna forma en absoluto sin el permiso escrito de la autora.

eatingless.com

eatinglessonline.com

INTRODUCCIÓN

¿Has dado con la recomendación de comer cuando tengas hambre, parar cuando estés llena, y comer lo que tu cuerpo quiera? Conocidas como "Alimentación Intuitiva", estas ideas están generalizadas, habiendo sido promovidas por muchas personas durante un buen número de años. Haz una búsqueda del término en internet y verás que está por todas partes; se han escrito libros sobre ello y hay negocios basados en ello.

A primera vista puede parecer una gran idea. En lugar de comer en exceso, ¿por qué no conectar con tus necesidades nutricionales y dejar que tu cuerpo comunique qué, cuándo, y cuánto comer? Funciona para unas pocas personas, y quizá para algunas más funciona hasta cierto punto. Pero hay muchas personas que han probado esto, encuentran que se queda corto y se culpan a sí mismas. Así que echemos un vistazo más de cerca, porque la "Alimentación Intuitiva" no alberga tanta sensatez como podría parecer.

Con el consejo de esperar a sentir hambre se asume que es una señal fiable de algún tipo de necesidad; tu cuerpo ha agotado la energía, la glucosa, las calorías, los nutrientes, o lo que sea. Sentir hambre generalmente se interpreta como tener una necesidad de alimento. Pero es más complicado que eso.

Ten en cuenta que cuando alguien ayuna durante 4 o 5 días, su hambre no se vuelve cada vez más intensa a medida que pasa el tiempo. Cualquier persona que ayune o que tenga anorexia (que significa pérdida de apetito) te puede decir que el hambre se atenúa después de uno o dos días sin comer. Si el hambre reflejara una necesidad nutricional, no ocurriría esto.

"COME SOLAMENTE CUANDO TENGAS HAMBRE"

Para enfatizar el mismo punto de una manera diferente, si el hambre es la expresión de una necesidad nutricional, comenzaría a disminuir después de los primeros bocados de una comida. Pero esto tampoco sucede necesariamente, y muchas personas experimentan lo contrario, al menos algunas veces. Es posible comenzar a comer sin sentir mucha hambre y luego, después de algunos bocados de comida sabrosa, el hambre aparece. No tiene sentido que el cuerpo señale cualquier tipo de depleción energética *después* de esos bocados, pero no antes.¹

Tradicionalmente, hemos pensado en esos primeros bocados como una forma de estimular el hambre. El propósito de un "entrante" es despertar nuestro apetito, de manera que fluyan nuestros jugos digestivos. Los estadounidenses lo llaman el "apettizer" por este motivo. ¿Por qué querríamos confiar en las señales de hambre si es posible que deban estimularse comiendo primero?

Más que un signo de necesidad nutricional, el hambre es, al menos en gran medida - un producto de las expectativas. Esperamos comer, simplemente porque comimos en este tipo de situación en el pasado, y es esta expectativa la que desencadena todos esos pensamientos y sensaciones de hambre, porque es la primera fase de la digestión.

Podría ser la hora del día: ¡es la hora del almuerzo! O la expectativa podría venir con la llegada o disponibilidad de alimentos, junto con la visión de su aspecto y el olor. Esto es absolutamente natural y normal, y no hay necesariamente ningún problema en absoluto en responder a esto comiendo.

Los problemas surgen para quienes hemos comido de más tanto en el pasado que las señales que provocan sensaciones de hambre ocurren con demasiada frecuencia. Está bien que la expectativa de comer produzca sensaciones de hambre, ¡a menos que tengas la expectativa de comer cada 5 minutos! Como ya sabrás, la recomendación de comer cuando tienes hambre no es útil si sientes hambre tan a menudo.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

Por otro lado, hay quienes pueden no sentir hambre, aunque podría ser una muy buena idea para ellos comer algo. He oído hablar de esto a menudo por parte de clientes que previamente han intentado seguir las recomendaciones de la Alimentación Intuitiva. Al principio se entusiasman con la perspectiva de estar atentas a las señales de hambre antes de comer nada. Pasa la hora del desayuno y no sienten hambre. No sienten hambre a la hora del mediodía, por lo que tampoco comen nada. Luego, a media tarde, se sienten débiles, mareadas, irritables y flojas. No pueden concentrarse en su trabajo y luego puede que no haya nada disponible excepto comida basura.

Varios factores pueden contribuir a sentir menos hambre de lo que podrías esperar, pero uno de los más comunes es el estrés. Cuando cualquier animal se estresa, tal vez porque está a punto de ser atacado por un depredador, lo último que querrá hacer es comer, y parte de la respuesta al estrés es dirigir la sangre a las extremidades para luchar o huir. El sistema digestivo se apaga hasta que se vuelve a necesitar cuando el animal está seguro y el estrés ha disminuido.

Sin embargo, nuestro estrés actual de humano es a menudo un estado más crónico. El estrés va aumentando a lo largo del día, y muchas personas, sin sentir hambre, pasan muchas horas sin comer. Por lo general, comen cuando llegan a casa y luego comen en exceso durante la noche, pero nunca sienten hambre.

Así que el hambre puede aparecer cuando no hay necesidad de comer, y el hambre puede no aparecer incluso cuando comer algo podría ser lo más inteligente. También existe el conocido factor hormonal, que es importante mencionar.

Es posible que ya sepas que comer carbohidratos ricos en almidón durante años -especialmente el azúcar y el trigo- deteriora el buen funcionamiento de las hormonas de nuestro apetito, lo que resulta en un aumento del hambre. Este es el estado de resistencia a la insulina y a la leptina que se desarrolla con el tiempo para muchas personas.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

Puede tomar un tiempo mejorarla, pero cuando se ingieren pocos o ningún carbohidrato rico en almidón, se restaura la sensibilidad a la insulina y leptina, y entonces el hambre no aparece en la misma medida.

Esta es una razón por la cual las dietas altas en grasas y bajas en carbohidratos se han vuelto tan populares. Más proteínas y grasas de buena calidad, con menos carbohidratos amiláceos hace que te sientas más llena con menos comida, y con menos hambre entre comidas.²

DOS ESTUDIOS ACERCA DEL PODER DE LA MENTE SOBRE LA MATERIA

Sin embargo, ya seas "low-carb" o no, las investigaciones han demostrado que nuestro apetito responde poderosamente a los placebos. En otras palabras, nuestras respuestas físicas, incluidas la liberación de hormonas del hambre como la insulina, la ghrelina, la leptina y la saliva - están en gran parte afectadas por nuestros pensamientos. Nos sentimos hambrientos o saciados dependiendo de lo que esperamos sentir, y nuestras hormonas son piezas clave en estas experiencias.³

Un estudio dividió a 47 diabéticos tipo II en tres grupos de aproximadamente la misma talla. Luego se engañó a los grupos haciéndoles creer que habían estado jugando al ordenador durante 3 horas, durante 45 minutos, o durante 90 minutos, que había sido el tiempo real para todos. Todos vieron caer sus niveles de azúcar en sangre, pero el tamaño de la caída correspondía al tiempo que el grupo pensó que había pasado, y no al tiempo real. La menor caída en los niveles de azúcar en sangre se observó en el grupo que creía que habían pasado 45 minutos, y la mayor caída fue en los que creyeron que habían pasado 3 horas. La sensación de hambre que manifestaron los participantes coincidía con el tiempo percibido y no con el real, lo que coincidía con los niveles de azúcar en sangre.⁴

Otro estudio se centró en la ghrelina, la hormona que te hace sentir hambre. Cuanta más hay en el torrente sanguíneo, más hambre se tiene.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

Después de haber comido algo, los niveles de ghrelina descienden y no se siente la necesidad de comer más. Esa es la teoría, al menos.

Este estudio dividió a 46 participantes en dos grupos y se les dio a todos un batido idéntico de 380 calorías. La diferencia fue que a un grupo se le dijo que estaban bebiendo un batido de 620 calorías, y al segundo grupo se le dijo que contenía 140 calorías.

Los efectos se midieron de dos formas: los niveles de ghrelina en muestras de sangre, y la experiencia subjetiva de los voluntarios. Estas mediciones fueron tomadas en tres momentos: al ver los batidos con su contenido calórico declarado, mientras se los bebían, y 90 minutos después.

Los del primer grupo, que creían que habían tomado el batido de 620 calorías, tuvo "una disminución drástica de los niveles de ghrelina" después de beberlo, e informaron de que se sentían satisfechos. Los del segundo grupo, que bebieron el batido "bajo en calorías", no tuvieron ninguna respuesta en su ghrelina. Los niveles se mantuvieron iguales y dijeron que no se sentían llenos o satisfechos después de beber el batido.

En ese primer grupo, la disminución de los niveles de ghrelina en sangre coincidió, de hecho, con la disminución que se habría producido si el batido hubiera contenido 620 calorías. Y no fue más que un estado mental, una expectativa, lo que creó este efecto.⁵

"PARA CUANDO ESTÉS LLENA"

Sospecho que la mayoría de la gente piensa que deja de comer cuando está llena. ¿No es eso lo que haces? Con una comida más pequeña, ¿crees que no te sentirías satisfecha? ¿Y ese es precisamente el problema?

¿Qué tan llena es estar llena? Seguramente la plenitud es una evaluación vaga y subjetiva, única para cada persona. ¡Lo que una persona considera plenitud puede parecerle a otra que acaba de empezar!

La mayoría de las personas con las que hablo consideran que la sensación de saciedad no aparece hasta aproximadamente 20 minutos después de terminar una comida, y hay muchas investigaciones que lo

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

corroboran. Según un artículo, "los alimentos se drenan del estómago con demasiada lentitud para que se pueda detectar la energía durante la comida".⁶

Si se espera a estar lleno, se puede consumir una cantidad considerable de comida en 20 minutos, ¡como quizá ya sabes!⁷

La noción de estar llena puede parecer similar a la de llenar un recipiente como una taza o una jarra. Hay un punto en el que está llena indiscutiblemente y empieza a desbordarse. Incluso se puede llenar tanto un globo que estalle. Pero nuestros estómagos no funcionan de esa manera, ¡y eso podría ser algo bueno o algo malo!

Con nuestro sistema digestivo, no se trata simplemente de un llenado mecánico de un determinado espacio o volumen. Nuestras expectativas orquestan una serie de respuestas bioquímicas (insulina, grelina, saliva, enzimas digestivas y ácido del estómago) en preparación para la ingesta de alimentos. Todo esto hace que tengamos hambre (y hambre de más) incluso después de comer.

¿Te has dado cuenta de que a veces puedes sentirte llena o satisfecha una vez que has terminado todo lo que hay en el plato, o en el paquete, o en la caja, pero ni siquiera dos o tres bocados antes? Es tu mente la que determina esto, ya que tu sistema digestivo por sí solo no puede saber si queda algo.⁶

Una vez más, esto se debe a tus expectativas. Esperas comerlo todo, por lo que no te sientes satisfecha hasta que lo haces. Lo mismo ocurre con las segundas raciones o los tentempiés o lo que sea.

De la misma manera, el hambre insatisfecha suele estar en pleno apogeo al final de nuestras comidas, y no es nada raro sentir incluso más hambre al final de una comida que cuando comenzamos. Aquí es donde se come mucho en exceso.

Podría ser que lo que pensamos que es estar llena en realidad está mucho más allá del punto de parada apropiado. Puede ser un estado aversivo de malestar tanto físico como psicológico, cuando gritamos: "¡¡¡Ya no podría comer nada más!!!" Este estado de aversión suprime el apetito. Te sientes

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

demasiado llena, pero te sientes satisfecha. Dejas de comer en ese momento, pero has comido demasiado. Otra vez.

Para entender por qué lo hacemos, tengamos en cuenta la escasez de alimentos que era tan común, incluso hace solo unas pocas generaciones:

“No existe una clara ventaja adaptativa para que un organismo consuma solo los alimentos suficientes para mantener el equilibrio energético. Un sistema así no protegería contra futuras diferencias de disponibilidad de alimentos. Un fuerte impulso de hambre actuaría para fomentar el consumo excesivo y promover el almacenamiento de energía para su uso durante la escasez intermitente de alimentos ”.⁷

En otras palabras, tenemos cuerpos que fueron desarrollados para comer... y comer... y comer... en cada oportunidad disponible. Y, por supuesto, en nuestra cultura actual, las oportunidades están en casi todas partes.

DEMASIADAS CAMPANAS

Desde las investigaciones de Ivan Pavlov en los años 30, sabemos que se puede entrenar a los perros para que esperen comida cuando suene una campana, simplemente porque con anterioridad, la campana ha sonado cuando se les ha dado de comer. Ten en cuenta que los perros no nacen teniendo la expectativa de comida cuando suenan unas campanas. Es algo que han aprendido, y eso significa que se puede desaprender.

Pavlov observó una salivación extra, pero lo que no sabía era que la campana desencadenaba toda una cascada de respuestas bioquímicas, empezando por una explosión de dopamina en el cerebro medio, que luego libera todas las hormonas del apetito y la digestión, empezando por la saliva.

La verdad es que el hambre y la saciedad son imposibles de definir con precisión. Están fuertemente influenciadas por señales -nuestros hábitos, tradiciones y actitudes familiares- y a menudo sólo se reconocen en sus extremos. Cuando dejas de creer que puedes -y debes- confiar en las señales

de tu cuerpo, puedes empezar a descubrir una solución totalmente diferente; una solución que es a la vez poderosa y empoderadora.

Una cosa más, antes de llegar a eso.

"COME LO QUE TE ATRAIGA"

Algunas personas creen que nuestro cuerpo tiene una sabiduría innata que nos permite saber qué comer. Señalan a los animales en la naturaleza que parecen saber exactamente lo que necesitan, y te aconsejan que hagas lo mismo. Sin embargo, es extraño pensar que vivimos en la naturaleza, ¡cuando es más bien como si viviéramos en la fábrica de chocolate de Willy Wonka!

Es posible que estés en contacto con una sabiduría natural si sólo comieras alimentos que encontrarías en la naturaleza. No te estoy animando a hacer eso necesariamente. Lo que digo es que siempre que nos encontremos con alimentos modernos y manufacturados -y seguramente es inevitable que lo hagamos- haríamos bien en reconocer sus efectos sobre nosotros: una atracción exagerada por ellos y la dificultad para controlar su consumo.

Lo que más atrae a la gente, por supuesto, es la comida que contiene varias combinaciones de carbohidratos con almidón, como el azúcar y los cereales, junto con las grasas.^{8,9}

Un estudio informó de que los alimentos que se antojaban tenían una densidad energética de más del doble (calorías por gramo) que otros alimentos de la dieta. Está comprobado que los carbohidratos con almidón tienen mayores propiedades reforzantes.¹⁰

Todos los alimentos contienen algunas propiedades reforzantes, pero los alimentos como las verduras y frutas reales tienen esas propiedades de refuerzo en un equilibrio natural. Los productos manufacturados tienen una proporción mucho mayor de elementos reforzantes, lo que los hace mucho más atractivos, deseables y potencialmente adictivos.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

Esto es siempre una cuestión de grado. Sentirse satisfecha y recompensada por lo que se come es esencial, pero para muchos de los que comen en exceso, es como si hubiera demasiada satisfacción y recompensa. Es demasiado simplemente porque tiene un coste, y una parte de éste es la pérdida de control.

¿Podría ser que satisfagas una necesidad y un deleite adecuados en la comida y, además, satisfagas un apetito excesivo? Si es así, puede ser porque has aprendido a esperar más de esas cualidades de alta densidad, que son principalmente carbohidratos con almidón. Si los has estado comiendo durante años, entonces, cada vez que te paras a escuchar lo que tu cuerpo "necesita", ¡pues adivina! Te dice que necesita carbohidratos azucarados y con almidón.

Un estudio en particular arroja luz sobre esto. Los elementos farmacológicos del chocolate se introdujeron en cápsulas y se administraron a personas que se habían descrito a sí mismas como "con antojos por el chocolate" para ver si las cápsulas satisfacían sus antojos. No lo hicieron. En absoluto. Como era de esperar.¹¹

Tal vez podríamos sintonizar con nuestras necesidades genuinas si viviéramos en un entorno en el que sólo hubiéramos encontrado alimentos puramente naturales, y en el que los alimentos procesados y manufacturados simplemente no existieran. Pero, ¿por qué íbamos a tener instintos fiables cuando hace relativamente poco tiempo, en términos de historia humana, que tenemos tanta abundancia y variedad de alimentos durante todo el año, y especialmente tanta comida procesada?

No tiene sentido que sepamos intuitivamente cómo manejarnos con la comida moderna y manufacturada que ha sido diseñada tan cuidadosa y deliberadamente para ser tan atractiva y gratificante.¹²

PUEDES CAMBIAR TUS EXPECTATIVAS

Puede que ahora te preguntes cómo aplicar esta información; qué utilidad práctica puede tener en tus intentos de comer menos. Después de todo, aunque el hambre y la saciedad no sean fiables, al menos son algo a lo que aspirar. ¿Qué más tenemos?

En primer lugar, lo que se desprende de la investigación presentada aquí es que no hay que tomar las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo como la verdad absoluta sobre tu necesidad de comida. Es de esperar que las señales sean inexactas porque no surgen de tus necesidades físicas, sino de tus expectativas psicológicas basadas en el comportamiento anterior y en las señales externas del entorno.

No pasa nada si tienes hambre cuando comes, y ciertamente puedes desarrollar una idea mucho mejor de qué, cuánto y con qué frecuencia comer. Sin embargo, en lugar de convertir el hambre en tu prioridad, es más inteligente hacer que tu alimentación se adapte a tu horario y a la disponibilidad de buena comida a lo largo del día. La forma de hacerlo es a través de tu propio proceso de ensayo y error.

Tu cuerpo puede ayudarte a descubrir qué, cuándo y cuánto comer, pero de una manera completamente diferente: es después de comer, en lugar de antes. Cuando prestas atención a los diferentes efectos que los distintos alimentos y cantidades tienen en tu cuerpo -en términos de energía, sueño, digestión, dolores articulares, dolores de cabeza, estados de ánimo, por nombrar algunos-, sintonizas con motivaciones poderosas y eficaces para comer menos, y para comer menos de ciertas cosas.

Sin embargo, para muchas personas hay algo que realmente se interpone en esta curva de aprendizaje. Se trata de nuestra expectativa de comer mucho más de lo que necesitamos, especialmente los productos más gratificantes. Esto crea un exceso de hambre (apetito, deseo, ansia) que desbarata nuestros mejores y más sinceros intentos de comer menos.¹³

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

La forma de manejarlo marca la diferencia entre el éxito y el fracaso a largo plazo. Es el eje del verdadero reto para lograr un cambio duradero, y a menudo se ignora y se evita, lo que nos aboca al fracaso.

En pocas palabras, la solución es cambiar las expectativas. Esto puede parecer demasiado simple, pero cuando tengas la expectativa comer cantidades más pequeñas con menos frecuencia, querrás y te sentirás satisfecha con cantidades más pequeñas con menos frecuencia. Sí, es así de sencillo. Y no, no es tan fácil.

En primer lugar, has de saber cómo NO hacerlo. No cambias tus expectativas intentando mentirte a ti misma, por ejemplo, declarando simplemente que esperas cenar una ensalada deliciosa y saludable cuando sabes que es viernes y siempre comes pizza. O tratando de convencerte de que estás obteniendo mucha más satisfacción de una comida de la que obtienes en realidad.

Una vez se promovió la técnica de imaginar que la comida que tiendes a comer en exceso está impregnada de moscas, pelos y caca de perro. Evidentemente, esto cambiará tus expectativas a la hora de comerla. Pero la fantasía se desvanecerá en algún momento, y darás con la verdad. El hechizo se rompe y vuelven todas tus expectativas de comértela.

Así que no intentes engañarte a ti misma; no es necesario y es poco probable que dure. La razón por la que no dura es porque no hace nada para reconfigurar las conexiones en tu cerebro que inician toda la experiencia. Eso requiere una estrategia muy específica, y se aborda directamente en las técnicas que enseño.¹⁴

Al utilizar estas técnicas, hay que atender a tres factores importantes:

- Elección: Como con cualquier cosa en la vida, si no te sientes libre de elegir lo que haces o no haces, te verás resentida y te resistirás a ello, sea lo que sea. Cuando se trata de comer menos, la libertad de elección está casi universalmente negada, y la idea de que ciertos alimentos o cantidades están prohibidos es la piedra angular de una

relación alterada con la comida. Crea sentimientos de privación y obsesión, que luego llevan a comer en exceso de forma rebelde. Puedes aprender a hacer las elecciones con las que quieres vivir y no arrepentirte. Al hacerlo, desarrollarás la confianza en ti misma y podrás sentirte segura de una verdadera sensación de libertad, porque la libertad con la comida ya no significa comer en exceso.

- **Motivación:** Si te propones comer menos, es fundamental saber por qué, especialmente si quieres mantenerlo a largo plazo. La mayoría de la gente piensa en el peso, el tamaño y la forma de su cuerpo, pero si esto es lo único que tienes en cuenta, te perderás una motivación mucho más eficaz. Más energía, dormir mejor o sentirte en control son ejemplos que proporcionan una retroalimentación mucho más poderosa porque son directos, más inmediatos y relevantes en cualquier tamaño corporal.

- **Exceso de Hambre, Apetito y Deseo:** Cuando se gestionan correctamente, aquí es donde se cambian tus expectativas. Si te vuelves un poco más consciente de estas reacciones automáticas y las ves como lo que son, ganarás la capacidad de controlarlas y sanarlas. Hay algunas conversaciones que se deben tener en torno a esto, entre ellas la cuestión de si es mejor ser rígida (abstinente o "perfecta") o llegar a estar bien con cierta flexibilidad. Ambos estilos serán útiles, dependiendo de las circunstancias, aunque las investigaciones demuestran que, en general, el segundo tiene más éxito a largo plazo.¹⁵

Estos tres conceptos se exploran en los tres primeros capítulos de mi libro "DITCHING DIETS". El propósito de mis libros y seminarios web es ayudarte a integrar estos temas, para que formen parte real de tu forma de pensar sobre la comida.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

Las técnicas tienen un impacto en la activación habitual de las vías de tu cerebro. Los beneficios son muchos, y uno de los más importantes es que te sientes menos hambrienta y más satisfecha.¹⁶

La habilidad esencial que hay que desarrollar no es la de leer las señales de hambre y saciedad, sino la de gestionar y liberar el hambre excesiva y adictiva que sientes por toda esa comida que no necesitas.

Pero no confíes en que tu cuerpo te diga antes de empezar a comer lo que es un exceso de comida innecesario y lo que no. ¡No es muy bueno para saber la diferencia!

LO QUE DICEN SOBRE "DITCHING DIETS" de Gillian Riley

"Me siento tranquila y en control sobre la alimentación y mis elecciones con la comida son mucho mejores. Todo el estrés del pasado ha desaparecido".
G

"Lo único que me ha funcionado. Un libro increíble, cambiará completamente tu perspectiva. Gillian Riley es una voz sensata en este loco mundo de las dietas." S

"Interesante y fácil de leer". W

"¡Te cambia la vida! Sencillamente, el enfoque mejor y más eficaz para el control de peso que he conocido. Muy recomendable". W

"Después de años de luchar con mi peso y de probar numerosas dietas, ¡¡¡por fin he encontrado la respuesta!!! Me alegro mucho de haber encontrado este libro y lo recomiendo encarecidamente." C

"Una visión increíble para mí. Si has cubierto el aspecto emocional de la alimentación y todavía te encuentras con que estás comiendo en exceso, este libro es para ti. Este ES el siguiente paso y una respuesta a una súplica". J

"Lleno de sentido común. Me han gustado mucho los conceptos sencillos y las historias al final de cada capítulo. El mejor libro no-dieta que he leído hasta ahora". C

"Lógico, honesto, tiene sentido para mí. Aprecio la neurociencia y la realidad de que podemos cambiar nuestro cerebro trabajando con nuestra atención."
N

"Recomiendo encarecidamente este libro a cualquier persona que sea un comedor compulsivo, que haya hecho dietas, haya perdido el peso y lo haya recuperado y que esté dispuesta a afrontar de una vez por todas su problema de sobrealimentación." S

Estas reseñas se pueden encontrar en los sitios de amazon (.com y .co.uk) para este libro.

NOTAS

1. "What can hunger teach us about drug craving?" Kassel JD, Shiffman S (1992) Addictive Behaviors, Research and Therapy 14: 141-167
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/014664029290006A>
2. "Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates." Sacks FM, Bray GA (2009) New England J of Medicine 360(9): 859-873
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19246357>
3. "Insulin levels, hunger and food intake: an example of feedback loops in body weight regulation." Rodin J (1985) Health Psychology 4(1): 1-24
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=3894001>
4. "Blood sugar level follows perceived time rather than actual time in people with type 2 diabetes." Park C, Langer E (2016) Proceedings of the National Academy of Sciences 113(29) 8168-8170
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4961154/>
5. "Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response." Crum AJ, Brownell KD (2011) Health Psychology 30(4): 424-429
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=21574706>
6. "Expected Satiety: Application to Weight Management and Understanding Energy Selection in Humans." Brunstrom JM, Forde CG (2015) Current Obesity Reports (1) 131-40
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4881812/>
7. "Appetite: Measurement and manipulation misgivings." Mattes RD, Hollis J (2005) Journal of the American Dietetic Association 105 (5): S87-S89
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15867903>
8. "Cafeteria diet impairs expression of sensory-specific satiety and stimulus-outcome learning." Westbrook RF, Reichelt AC (2014) Frontiers of Psychology 5:852
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4146395/>
9. "Exposure to appetitive food stimuli markedly activates the human brain." Wang G-J, Volkow ND (2004) NeuroImage 21: 1790-1797
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15050599>
10. "Food cravings and energy regulation." Gilhooly CH, Das SK (2007) International Journal of Obesity 31(12): 1849-58
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17593902>

11. "Pharmacological versus sensory factors in the satiation of chocolate craving." Michener W, Rozin P. (1994) *Physiology and Behavior* 56(3): 419-22 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7972390>
12. "The tempted brain eats: pleasure and desire circuits in obesity and eating disorders." Berridge KC, Ho CY (2010) *Brain Research* 1350: 43-64 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC291>
13. "Images of desire: food-craving activation during fMRI." Pelchat M, Johnson A (2004) *NeuroImage* 23: 1486-1493 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15589112>
14. "Hedonic hunger: A new dimension of appetite?" Lowe MR, Butryn ML (2007) *Physiology and Behavior* 91: 432-439 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17531274>
15. "Rigid vs. Flexible dieting: association with eating disorder symptoms in nonobese women." White MA, Stewart TM (2002) *Appetite* 38(1): 39-44 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11883916>
16. "Neuroimaging and obesity: mapping the brain responses to hunger and satiation in humans." Del Parigi A, Gautier JF (2002) *Annals of the NY Acad of Sciences* 967: 389-397 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12079866>