



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 4. CIENCIA DE LA NUTRICIÓN EN RESUMEN...

- Como conclusión global podemos indicar que la ciencia del apetito y, en concreto, la regulación del apetito, es un proceso extraordinariamente complejo en el que intervienen múltiples y complicados factores que sólo en la actualidad comienzan a ser aclarados científicamente.
- En contra de lo que nos ocurre con otros procesos fisiológicos, la homeostasis energética no se regula automáticamente y su carácter volitivo y sus características adictivas conducen frecuentemente a un exceso de ingesta calórica.
- El proceso global está protagonizado no solo por nuestro sistema digestivo o tracto gastrointestinal sino también por otros órganos o tejidos, como el páncreas, hígado y, sobre todo por el cerebro, y más concretamente la región mesolímbica cerebral.
- En relación a nuestro sistema neurohormonal muchas sustancias participan en la regulación del apetito, entre ellas algunos neuropéptidos cerebrales orexígenos, estimulantes del apetito, como el neuropéptido Y o la proteína R-Agouti, y otros neuropéptidos anorexígenos, inhibidores del apetito, como la pro-opiomelanocortina, las melanocortinas, la nesfatina-1 y la transcriptasa relacionada con la cocaína-anfetamina.
- Aparte de esas sustancias producidas en el sistema nervioso central también existen otros factores producidos periféricamente que pueden actuar estimulando o inhibiendo el apetito. Entre ellas, las hormonas estimulatorias del apetito grelina e insulina y las hormonas inhibitorias colecistoquinina, obestatina, leptina, péptido similar al glucagón (GLP-1) y el péptido YY del tracto digestivo (que también se produce en cerebro).
- Aunque son menos conocidos que las anteriores se tienen noticias de otro par de docenas de péptidos y proteínas que, asimismo, participan en el proceso de regulación del apetito.
- Un aspecto positivo y esperanzador de la situación es el hecho de que, a pesar de nuestro imperfecto conocimiento del tema, las más recientes investigaciones demuestran claramente que es posible actuar, modulándolos, sobre algunos de esos múltiples factores que afectan al apetito.
- En todo caso si ello se traduce en aplicaciones, éstas deben estar interconectadas y ser coherentes con otras actuaciones simultáneas como serían las del control de la ingesta calórica, de los índices glicémico, de saciedad y de llenado, de la composición de los alimentos, de los hábitos y el estilo de vida y de la práctica habitual de actividad física.