

Por qué se nos antojan los alimentos “reconfortantes” en tiempos de frío



Cuando el clima se pone más frío, se nos antoja comer alimentos altos en grasas y calorías, ¿por qué?

Bastantes investigaciones concluyen que **el trastorno afectivo estacional (TAE), que afecta a entre un 1% y 3% de la población**, está ligado a un aumento del apetito y antojo de carbohidratos, que probablemente son consumidos en forma de “alimentos reconfortantes” (alimentos que provocan saciedad, letargo, y a menudo están asociados con el “calor de hogar”). Esto probablemente se debe a los cambios en la química del cerebro provocados por el cambio en las estaciones y alteraciones en el ritmo circadiano, el reloj biológico del cuerpo.

Aquellos que no son diagnosticados clínicamente con TAE pueden experimentar depresión leve o un peor estado de ánimo durante los días más fríos y menos soleados debido a cambios más moderados en la química del cerebro. Algunos estudios sugieren una asociación entre la deficiencia de vitamina D (común en los meses de invierno cuando la exposición al sol es limitada en la mayor parte del hemisferio norte) y el estado de ánimo, así que esto puede jugar un papel relevante.

Las personas también pueden ser **menos activas y sociales en el invierno**, lo que puede aumentar **la ansiedad y depresión** y ocasionar que se coma en exceso a consecuencia del estrés.

Los alimentos reconfortantes generalmente son **dulces, grasosos y ricos en calorías**, los cuales pueden ayudar a mejorar temporalmente el estado de ánimo y aliviar la ansiedad o el estrés. En otras palabras, muchas personas pueden estar automedicándose con estos platillos.

Hay otros componentes que pueden ser biológicos y de comportamiento. Los alimentos más ligeros y más fríos como las frutas y vegetales frescos históricamente estaban menos disponibles durante el invierno, así que puede haber una preferencia inherente para los alimentos que son de temporada como los vegetales con almidón.

Además, podríamos tener una tendencia genética a buscar alimentos más ricos en calorías en los meses de invierno porque históricamente la comida era más escasa en esta temporada.

Finalmente, una ensalada fría refrescante simplemente no sabe tan reconfortante como un tazón caliente de sopa en un día frío de invierno. La buena noticia es que hay muchos sustitutos saludables que pueden saber fantástico. Las sopas y guisos son una idea deliciosa en el invierno, siempre y cuando no tengan crema o estén llenas de carnes altas en grasas.

Puedes usar vegetales en una sabrosa sopa de invierno o en el estofado si las verduras crudas no se te antojan en los meses más fríos.

Si se te antojan las papas, opta por papas dulces (también llamadas camote) para que puedas estimular la nutrición y satisfacer tu antojo de carbohidratos con almidón.

Incluso puedes cubrirlas con un poco de mantequilla y azúcar morena. Las manzanas horneadas con canela son un delicioso postre de otoño que puedes cubrir con un poco de yogurt o helado si quieres consentirte.

Modificaciones simples como cocinar pollo horneado en lugar de freírlo, o reemplazar parte de la crema ácida o crema en recetas con yogurt griego o bajo en calorías puede ayudarte a satisfacer tus antojos sin acumular los kilogramos cuando el clima se enfría.

Experimenta con productos horneados si se te antojan durante el invierno; trata de sustituir una porción de harina con harina integral y una porción de mantequilla o aceite con puré de manzana o calabaza enlatada (también es una forma grandiosa de estimular los nutrientes).

Y no lo olvides: **ejercítate en casa con videos o en el gimnasio, o participa en actividades al aire libre** cuando puedas durante los meses más fríos del invierno, que pueden quemar calorías y levantar tu estado de ánimo.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT