

## El placer es el eje para cambiar hábitos de estilos de vida, coinciden expertos

- *Comer rico es un derecho y lo ideal es regalarnos todos los días una dosis de placer para no descontrolarnos frente a lo que más nos gusta*
- *Los esfuerzos para reducir el sobrepeso basados en la restricción, la prohibición y la regulación han mostrado que no son efectivos, coincidieron*
- *En la segunda jornada de la Serie Científica Latinoamericana 2014, los expertos abordaron desde distintas perspectivas los retos para promover una Vida Activa y Saludable*

**Bueno Aires, Argentina. 12 de septiembre del 2014.** Es necesario abordar el problema de obesidad desde una nueva perspectiva que involucre al placer en la ecuación –tanto elegir qué comer, como en la elección de la actividad física- pues los esfuerzos basados en la restricción, la prohibición y la regulación han fracasado en su propósito, coincidieron especialistas en salud en la segunda jornada de la Serie Científica Latinoamericana 2014.

En la segunda jornada de la IV Serie Científica Latinoamericana 2014 que se realiza en esta ciudad, la doctora Mónica Katz, Directora de la Carrera de Médico Especialista en Nutrición con orientación en Obesidad, de la Universidad Favaloro de Argentina aseguró que “la obesidad es un desorden de aprendizaje”, que puede corregirse pues las personas son capaces de aprender o desaprender conductas que afecten su estado de salud y bienestar.

La especialista en Nutrición con orientación en Obesidad, de la Universidad Favaloro de Argentina expuso que el placer no es un “extra” en nuestra vida, sino un componente central que guía nuestras decisiones y puede aprovecharse para incorporar hábitos saludables, pues está demostrado que los esfuerzos para reducir el sobrepeso basados en la restricción, la prohibición y la regulación han fracasado.

Durante su participación en el Simposio Vida Activa y Saludable, Katz aseguró que “la comida es un estímulo fisiológico, no puede ser adictiva porque al comer estamos respondiendo a una necesidad de nuestro organismo. No se puede ser adicto a una recompensa natural, porque el placer que encontramos en ello son respuestas naturales”.

La experta de origen argentino afirmó que la “demonización” de varios alimentos está limitando la creación de un espíritu crítico y de discernimiento personal sobre lo que más le conviene al individuo para lograr una sana alimentación.

Explicó que los estímulos placenteros guían el aprendizaje, ya que de forma natural el cerebro busca repetir aquellas acciones que generan sensaciones agradables y provocan la liberación de dopamina en el flujo sanguíneo. Así, es posible utilizar este sistema de recompensas para mantener una dieta balanceada reencontrando el placer en la comida, en porciones adecuadas.

En esto coincidió el Dr. Paul Rozin, miembro de la Academia Americana de las Artes y las Ciencias, quien afirmó que no se debe sacrificar el buen sabor de los alimentos por su contenido calórico, sino encontrar la medida adecuada en las porciones para poder disfrutar de la comida, sin que ello se traduzca en un aumento de peso.

En la ponencia inaugural de la segunda jornada de la Serie Científica Latinoamericana 2014, Rozin, quien ganó el Premio a la Contribución Científica Distinguida de la Asociación Americana de Psicología en el año 2007, explicó la llamada “paradoja francesa”, como se ha llamado al hecho que Francia tiene un 50% menos obesidad que Estados Unidos, aún cuando los galos comen con más grasas.

Rozin recordó un estudio en el que compararon matemáticamente los tamaños de productos alimenticios individuales de supermercados franceses y norteamericanos. La medición demostró que la ración media de comida en París es de 277 gramos versus los 346 gramos que adquiere en la ciudad estadounidense. O sea, en Estados Unidos las porciones promedio por unidad son 25% más abundantes que en Francia.

“Pienso que la mejor manera de solucionar el reto del sobrepeso es a través de una economía de libre mercado. Hace años las empresas alimentarias respondieron al interés público en los alimentos bajos en grasas y los alimentos orgánicos. Ahora, las empresas alimentarias en los Estados Unidos están produciendo porciones más pequeñas. Esta solución es mucho mejor que la regulación”, afirmó Rozin.

En su oportunidad la doctora Katz afirmó que la mayoría de las estrategias para mejorar los hábitos de vida en la población han sido basadas en la información o enfoques punitivos y prohibitivos. “Comer rico es un derecho. Todo alimento puede ser parte de una alimentación saludable siempre que sea consumido con moderación”, concluyó.

A través del sitio web de la Serie Científica Latinoamericana: [www.seriecientifica.org](http://www.seriecientifica.org) así como en su cuenta de Twitter: [@sclatam](https://twitter.com/@sclatam) y en su Fanpage: [Serie Científica Latinoamericana](https://www.facebook.com/SerieCientificaLatinoamericana) se pueden obtener todos los contenidos, con la finalidad de que todo el público interesado pueda tener acceso a las opiniones de reconocidos especialistas sobre los temas expuestos en el Simposio.

Desde 2011, la Serie Científica Latinoamericana ofrece espacios de discusión sobre temas de salud de la región para alcanzar consensos y contribuir, desde la perspectiva médico científica, a fomentar estilos de vida activos y saludables.

**Acerca de la Serie Científica Latinoamericana.** La Serie Científica Latinoamericana es un foro de exposición y discusión sobre temas de salud para la región. La primera edición realizada en 2011 fue sobre *Edulcorantes No Calóricos en Bogotá (Colombia)*, la segunda en 2012 sobre *Balance Energético en Guarujá (Brasil)*, la tercera en 2013 fue sobre *Cambios de conducta en el Distrito Federal (México)* y la cuarta abordará *Vida Activa y Saludable en Buenos Aires (Argentina)*. Cada simposio cuenta con avales de reconocidas instituciones y está integrado por un comité para asegurar su rigor científico.

**Atención a medios:** Giovanna Mejía Cel: +52 (1) 55-4133 5618 [gmejia@zimat.com.mx](mailto:gmejia@zimat.com.mx)