



## SENSACIONES QUE GOBIERNAN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS

Documento realizado en el contexto de la colaboración entre  
**BNP Paribas Cardif y el CHU Rouen-Normandie**

Para cualquier pregunta : [nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

### ¿Que son las sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias?

El hambre, la plenitud, la saciedad, son situaciones que atravesamos a diario, pero ¿cuáles son los mecanismos fisiológicos de estas señales ?

Si alguna vez ha comido sin tener hambre, o ha evitado comer por cualquier motivo, entonces ya ha ido en contra de las sensaciones que gobiernan sus conductas alimentarias. Aunque este acto será puntual para algunos, se convierte en patológico cuando se establece en el tiempo y genera sufrimiento, lo que lleva a un cambio en el comportamiento alimentario y, finalmente, en el peso. Esta newsletter tiene como objetivo ayudarle a comprender mejor los mecanismos y el funcionamiento de las sensaciones alimentarias.



### Algunos conceptos

• **Las sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias** (hambre, plenitud, saciedad, ...) son el resultado de señales internas (enviadas por el organismo), y des señales externas (enviadas por el entorno) que interactuarán para regular la ingesta de alimentos, estimulándola o inhibiéndola. [1, 2]

#### SEÑALES INTERNAS

##### HEDÓNICAS\*

- Sensorialidad : la vista, el gusto, el oído, el tacto, el olfato
- Memoria, aprendizaje, recompensa
- Placer

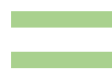
##### BALANCE ENERGÉTICO

- Señales biológicas (hormonas, etc.)
- Estado de las constantes del organismo (glucemia, reservas adiposas, etc.)
- Necesidades del organismo (energía, nutrientes, ...)



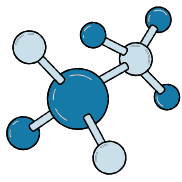
#### SEÑALES EXTERNAS

- Disponibilidad de alimentos
- Entorno
- Estímulos (publicidad, consumo, sensorialidad)

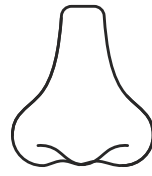


**DETERMINANTES DE LAS SENSACIONES QUE  
GOBIERNAN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS  
Y DE LA INGESTA DE ALIMENTOS**

\* Hedónico = asociado a la búsqueda de placer



## APETITO



Señales hedónicas

- ≠ hambre
- Apetito más selectivo que el hambre [3]
- Señales hedónicas > balance energético
- Búsqueda del placer

Señales externas (entorno)

## SACIEDAD

- = ausencia de hambre hasta el inicio de la próxima señal orexigénica [1, 2]
- Estado de relajación



## HAMBRE

Balance energético

Sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias



*Yum*

## PLENITUD SENSORIAL ESPECÍFICA

- ↓ placer que se siente por un ingrediente específico durante la comida
- Conduce a la diversificación de los alimentos [1].

## PLENITUD

- = transición de un estado de hambre a un estado de saciedad
- = ↓ gradual de la sensación de hambre
- Favorece el cese de la alimentación mediante señales anoréxicas internas



## ALIESTESIA ALIMENTARIA NEGATIVA

= ↓ placer de comer debido a ↓ necesidades del organismo durante la comida.



Como habrá comprobado, las sensaciones alimentarias son más numerosas de lo que se podría pensar e implican mecanismos complejos. En el caso de trastornos alimentarios y/o de obesidad, las personas suelen **distanciarse** de las sensaciones que gobiernan sus conductas alimentarias, en detrimento del equilibrio interno.

## Satisfacer las sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias

Las sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias están condicionadas por 3 modalidades que son: la frecuencia, el tamaño, y la elección de las comidas; que a su vez están influenciadas por muchos factores biológicos, ambientales o individuales [4, 5, 6].



## Conclusión

Las sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias son la manifestación de las necesidades **fisiológicas y hedónicas** de nuestro cuerpo. Reflejan una **falta** de energía o de nutrientes específicos, pero también un estado de **equilibrio** dietético. Como regulan nuestra ingesta de alimentos, estas sensaciones tienen una gran influencia en la **estabilidad de nuestro peso**. Sin embargo, nuestras sensaciones pueden verse alteradas en muchas situaciones:

- Algunas son **benignas** a corto plazo: una reunión larga, una gripe, el estrés, el supermercado cerrado, una comida navideña, etc. → ¡no se preocupe! El cuerpo adapta el balance energético en estas situaciones
- Y otras más permanentes: dieta restrictiva, atracones, patología, sistema hedónico alterado, etc. → el cuerpo ya no es capaz de compensar

En la próxima newsletter se explicarán los mecanismos asociados a la pérdida de sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias en caso de trastorno alimentario y/o de obesidad.

## Referencias

- [1] Bellisle, F. (2005). Faim et satiété, contrôle de la prise alimentaire. EMC-Endocrinologie, 2(4), 179-197.
- [2] Quispe, L. E. C. (2016). Fisiología del apetito y el hambre. Enfermería Investiga, 1(3 Sep), 117-124.
- [3] Di Lodovico, L, Gorwood, P. & Godart, N. Inserm. (2020). Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/anorexie-mentale/>
- [4] Zermati, J. P. Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. (2011). Disponible sur : <https://www.gros.org/comportement-alimentaire-la-nouvelle-approche-des-nutritionnistes>
- [5] De Castro, J. M. (1997). Socio-cultural determinants of meal size and frequency. British Journal of Nutrition, 77(S1), S39-S55
- [6] Lenglet, F. (2006). Le processus de choix alimentaire et ses déterminants: vers une prise en compte des caractéristiques psychologiques du consommateur (Doctoral dissertation, Université de Savoie).