



## EL PROBLEMA DE LA SOBREALIMENTACION

La sobrealimentación acarrea varios problemas, entre ellos, los cardiovasculares. Comemos por hambre, pero también por costumbre, aburrimiento, ansiedad, infelicidad, imitar a los demás, etc... Una vez más, el componente cognitivo-emocional entra en juego y de una forma indirecta impacta en nuestra salud cardiovascular. De hecho, así lo afirma el doctor Robert H. Shmerling M.D., profesor de la escuela de medicina de Harvard, cuando habla de desórdenes alimenticios *“una de las claves en toda terapia es el apoyo emocional”*. La modificación de los hábitos mentales, que se instauran en nuestro inconsciente a través de la repetición, es crítica para erradicar este problema. Comiendo más allá de nuestras necesidades eliminamos varios mecanismos naturales, como, por ejemplo, la autofagia. El japonés Yoshinori Ohsumi, premio Nobel de Medicina, descubrió un proceso fundamental para la degradación y el reciclaje de componentes celulares innecesarios. Para ello, nuestras células se autodestruyen, se encierran en unas vesículas con doble membrana y luego pasan a los lisosomas para ser destruidas y expulsadas. La autofagia sólo se promueve a través del ayuno prolongado o, según Carlos López Otín, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Oviedo, a través del ejercicio *“el ejercicio físico aeróbico promueve la autofagia, ya que activa zonas de la corteza cerebral que estaban inactivas y promueve la integración entre ellas, con lo que la semilla para que surjan en nosotros nuevos y mejores hábitos está sembrada, sólo hace falta que pasemos a la acción en pos de implantarlos en nuestro comportamiento diario”*. Adquirir el hábito de comer únicamente cuando tengamos hambre sería un buen comienzo.

