EL TIEMPO.COM

'Nos hemos vuelto primates glotones': Francisco Javier Cudeiro

Por: ZULMA SIERRA | 6:47 p.m. | 01 de Diciembre del 2012

Comemos más de lo que necesitamos porque encontramos satisfacción.

Un libro del neurólogo español indaga la relación entre lo que comemos y el cerebro.

¿Por qué, aunque estemos llenos, abrimos un huequito para el postre? ¿Por qué no podemos parar frente a las comidas rápidas? Estas preguntas cotidianas tienen respuesta en el cerebro, y para explicarlas de una manera didáctica, el neurólogo español Francisco Javier Cudeiro Mazaira ha publicado el libro Paladear con el cerebro, de la editorial Los Libros de la Catarata.

Amante de la buena mesa y apasionado por las neuronas, al doctor Cudeiro se lo considera precursor de lo que se conoce como neurogastronomía. Sus explicaciones simples sobre temas complejos abarrotan auditorios.

Se dice que la comida entra por los ojos. ¿Qué base científica tiene esta afirmación?

Es una afirmación muy correcta. Cuando nos ponen un plato delante, tenemos una primera impresión de lo que va a venir y al cerebro le gusta predecir lo que ocurrirá. A través de esa información visual, el cerebro tiene un poder predictivo que luego se puede alterar o no. Aparte de esto, se sabe que hay zonas de la corteza cerebral donde se integran varios tipos de información sensorial. Con el gusto se integra el olfato y con el gusto y el olfato, la visión. Es decir, el funcionamiento de las neuronas que operan para el gusto está influenciado por lo que se ve.

¿Y qué opina de los restaurantes a ciegas? ¿Hay satisfacción comiendo así?

Este tipo de experiencias consisten en un juego con los sentidos. Las personas que podemos ver somos muy vulnerables y limitadas cuando nos privan de la visión:

solo nos queda la predicción de lo que comeremos a través del olfato o el gusto, y esto cambia la dimensión del proceso perceptivo. Hay experimentos muy curiosos, como el de dar de comer una carne muy sabrosa a un grupo de personas, pero sin que la puedan ver. Cuando se enciende la luz, se dan cuenta de que la carne es verde o azul, porque fue teñida. Muchos tienen náuseas porque el cerebro predice que, por ese color, puede que la comida esté en mal estado.

Mientras dormimos no tenemos hambre, pero si soñamos con comida, ¿se nos despierta el hambre?

Sería un desastre tener que levantarnos cada tres horas para comer. Por eso existen mecanismos que hacen que la sensación de hambre durante el sueño quede muy mitigada o desaparezca. Uno de ellos es el equilibrio entre la secreción de leptina y ghrelina. La primera proporciona una señal de saciedad y la segunda promociona la ingesta de alimento. Mientras dormimos, los niveles de la primera aumentan, mientras que los de la segunda no. El resultado es descansar sin hambre. Pero ¿qué ocurre si uno sueña que está comiendo? No lo sé, pero podría despertarse con hambre, como muchas veces uno despierta aterrorizado tras una pesadilla.

Está de moda el uso de nitrógeno líquido... ¿Estos cambios en la cocción confunden al cerebro?

En realidad lo estimulan, tal vez porque lo confunden. El cerebro está diseñado para predecir el futuro. Es decir, en forma automática se anticipa. Cuando uno coge la llave de su casa y la mete en la cerradura está prediciendo una trayectoria muy complicada para un computador, pero el cerebro lo hace fácilmente. Si en un plato te ponen algo que crees conocer, pero al probarlo es distinto y sorprendente, el cerebro se sorprende también. Es una forma de estimularlo y de convertir la gastronomía en algo divertido.

¿Por qué seguimos comiendo cuando estamos saciados?

El cerebro nos avisa que estamos saciados, pero con la evolución nos hemos vuelto primates glotones: comemos más de lo que necesitamos porque encontramos satisfacción. Se compara con una adicción a las drogas. Los circuitos de placer se activan y seguimos comiendo como una adicción.

¿El placer de comer se puede comparar con el sexo?

Son los mismos circuitos. No podría decir si un orgasmo puede ser lo mismo que una gran satisfacción por comer cierta comida, pero los circuitos cerebrales que se relacionan para marcar el placer y la recompensa (lo que nos hace repetir un acto porque nos ha resultado placentero) son los mismos.

¿Por qué siempre tenemos lugar para el postre?

Determinadas células nerviosas, ubicadas en la corteza órbito-frontal, la que está encima de los ojos, marcan un componente de saciedad para cada alimento. Entonces, si hemos comido mucho, estas neuronas disminuyen su actividad y le dicen al cerebro que estamos saciados. Pero si ofrecemos algo distinto, como el postre, estas neuronas vuelven a funcionar. Es como si le dijéramos al cerebro: tenemos el estómago bastante lleno, pero hay una cosa nueva que nos interesa probar.

Editorial anuncia desde ya segunda edición

Las ventas del libro ‘Paladear con el cerebro’, del doctor Francisco Javier Cudeiro, han superado las expectativas de ventas de la editorial Los Libros de la Catarata. Tanto es así que ya se anuncia una segunda edición y el escritor ha sido invitado a dar una conferencia en Madrid Fusión 2013, la feria gastronómica más importante de España.

Científico reconocido

La Alianza Europea Dana para el Cerebro (Edab, por sus iniciales en inglés) es una organización compuesta por los 212 mejores científicos del mundo dedicados al estudio del cerebro, incluidos cinco premios Nobel. El neurólogo Francisco Javier Cudeiro es uno de sus miembros; además, preside la Sociedad Española de Ciencias Fisiológicas y coordina el área de enfermedades neurológicas del Instituto Biomédico de La Coruña y el laboratorio de Neurociencia y Control Motor (NEUROcom).

ZULMA SIERRA
Para EL TIEMPO