

# Más hambre tras una dieta

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:39 -

---



## Más hambre tras una dieta

Los resultados de las últimas investigaciones han explicado al detalle por qué las dietas radicales estimulan el apetito. Siempre que sentimos el ruido de las tripas, es decir, pasamos hambre, el estómago le da una orden a nuestro cerebro mediante el neurotransmisor Gherlin: "¡aliméntame!". Desafortunadamente, después de una dieta estricta, asciende el nivel de Gherlin, lo que dificulta mantener dicha dieta.

Entrena, disfruta y disfruta

En la historia de nuestra civilización, nunca hemos estado tan gordos como actualmente. Sin embargo, las dietas radicales por las cuales se come la mitad o menos están condenadas a fracasar. Tampoco funcionan las prohibiciones como "nunca más chocolate", porque en el momento en el que no aguantamos el apetito por algo dulce y nos comemos un pastel de chocolate, nos sentimos tan mal, que la frustración nos lleva de nuevo a comer alimentos menos saludables.