

**PSICOLOGÍA** *Efectos adversos de los regímenes para adelgazar*

# La dieta severa puede reducir la memoria y la capacidad de reacción

ISABEL FERRER, Londres

Las dietas severas y abruptas pueden afectar la capacidad intelectual de quienes las siguen, pero por razones ajenas a la falta de nutrientes. La obsesión por mantener la línea y controlar a toda costa el peso ocupan de tal modo la

mente, que la persona a régimen apenas tiene tiempo de pensar en otra cosa. Según un equipo científico británico del Instituto para la Investigación Alimentaria, el estrés producido por dicho estado de ánimo es similar al padecido durante una depresión aguda.

“Hemos observado que las mujeres que se ponen a dieta de golpe tienen menos memoria, se distraen con facilidad y reaccionan mucho más despacio que las que comen normalmente”, afirmó la pasada semana Michael Green, director del estudio que arroja estos datos y que fue presentado ante la reunión anual de la Asociación Británica para el Progreso Científico. Según él, privar a una persona de comida suficiente durante algún tiempo no influye de la misma manera. “La disminución de la capacidad intelectual no se deriva del hambre, sino de la ansiedad producida por la negación de los alimentos que se da en una dieta voluntaria y drástica”.

Green comparó el cerebro humano con un ordenador. Cuando una persona está a régimen, todo su intelecto gira en torno al control de la comida y la pérdida de kilos. Sólo piensa en el recuento constante de calorías. “A los ordenadores les pasa algo similar. Si están ocupados con un programa de-

terminado, preparado por ejemplo para escribir un documento, pretender conectar a la vez otro distinto no suele dar resultado. No consiguen hacer bien dos cosas a la vez”.

Durante el experimento, 69 estudiantes, todas ellas mujeres, fueron invitadas a efectuar una serie de operaciones mentales. Las que querían perder peso con rapidez, se mostraron entre un 15% y un 20% más lentas que el resto a la hora de apretar un botón en cuanto aparecía una estrella en una pantalla de ordenador. Lo mismo ocurrió con la memoria. Las que no comían suficiente fueron hasta un 20% más lentas al tratar de recordar una lista dada de palabras.

Peter Rogers, miembro también del Instituto para la Investigación Alimentaria, subraya que darles una chocolatina a las jóvenes que estaban a dieta no resolvía las cosas. Al contrario. En lugar de notar los beneficios del aporte calórico inmediato, aún perdían más su capacidad de concentración. “El

chocolate es uno de los enemigos de las dietas de adelgazamiento y su presencia las desequilibraba. Lo cual demuestra que su torpeza intelectual momentánea puede tratarse más de un problema psíquico que fisiológico”, concluye.

Otro estudio efectuado por el psicólogo David Benton, de la universidad de Gales, señala que saltarse el desayuno altera igualmente la memoria. Incluso pone de mal humor. En un estudio sobre 832 muchachas mayores de edad, las que habían desayunado recordaban con mayor facilidad que las que no lo habían hecho una lista de palabras. Los mejores resultados se obtenían en la media hora siguiente a la primera comida del día.

Aunque Benton no lo ha podido demostrar aún, supone que desayunar aumenta los niveles de glucosa en sangre, indispensables para que el cerebro memorice algo. “La sensación de bienestar observada podría deberse a la misma reacción química”, ha señalado.