



Por qué apetece comer dulce después de la siesta y cómo controlarlo

Descripción



No importa si tu comida fue abundante o si incluyeste un postre en tu menú, es muy probable que tu cuerpo se despierte y exija algo dulce si decides tomar una siesta después de comer. Si eres de esas personas que se sienten identificadas con esta afirmación, debes saber que hay una explicación para entender por qué no puedes perdonar esos antojos de dulces post siesta.

¿Qué te da ganas de algo dulce a media tarde?

La clave de este secreto está en la composición de los alimentos que has comido a lo largo del día. Después de comer, es común que el cuerpo experimente una leve hipoglucemia, generalmente debido a que no se ingiere lo suficiente o no se absorbe todo el azúcar que el cuerpo necesita. Además, los alimentos ricos en hidratos de carbono simples y bajos en proteínas también pueden desencadenar esta reacción en nuestro organismo.

Este tipo de hipoglucemia se produce cuando el azúcar entra muy rápidamente en la sangre después de comer, provocando un pico muy elevado que desaparece nada más llegar. Entonces, cuando se

despierte de un breve descanso de la tarde después de un episodio de hipoglucemia, su cuerpo le pedirá azúcar para compensar los niveles erráticos que ha alcanzado.

Por esta razón, es mucho más probable que los antojos de dulces nos superen durante una dieta. En los procesos de adelgazamiento, el azúcar es lo primero que suele desaparecer del menú. Si consumes menos azúcar, es posible que el cuerpo no tenga los niveles de glucosa que necesita para funcionar, por lo que el antojo de dulces puede ser más agresivo en este punto.

Sufrir un aumento de las hipoglucemias puede ser una de las causas de los antojos de dulce post siesta/UNSPLASH

Esto es lo que pasa en tu cuerpo

Sin embargo, esta no es la única causa de este fenómeno. Durante el sueño se produce un aumento de la hormona de la felicidad, la serotonina. Mientras duermes, el cerebro segrega esta hormona, que ayuda a mejorar el estado de ánimo y regular el apetito, pero también estimula los antojos de algo dulce.

La serotonina requiere triptófano para ser producido. Este aminoácido esencial solo se ingiere a través de los alimentos y se encuentra principalmente en las proteínas animales y vegetales. Para mantener el equilibrio, garantizar una producción estable y beneficiosa de serotonina y regular este impulso, es necesario garantizar una ingesta adecuada de alimentos ricos en proteínas.

Otra razón por la que la dulce alarma puede golpearte a la hora de la merienda no se trata tanto de lo que comes como de cómo lo haces. Comer inconscientemente, distraído o emocionalmente hambriento puede hacer que el cuerpo sienta que no ha comido y, por lo tanto, necesita glucosa que cree que no tiene, creando una falsa sensación de hambre. Comer con atención constante al celular o en el trabajo, en situaciones estresantes o con prisas puede llevar a esto.

Existen alternativas saludables para deshacerse del error /UNSPLASH

Cómo controlar los antojos

Si bien es cierto que nadie se amarga con la dulzura, este comportamiento repetido puede ser una señal de que algo no está tan bien como podría estar. Antes de hacer una rutina de un ejercicio que pueda indicar que tus hábitos alimenticios no son del todo correctos, debes saber que la solución es aprender a comer conscientemente.

Desde saber exactamente qué hay en tu plato hasta prestar toda tu atención mientras comes, estos hábitos son cruciales cuando se trata de mejorar tus hábitos alimenticios y evitar señales de alerta como el antojo de dulces después de una siesta. Pero si aún no quieres renunciar a este placer, existen alternativas saludables para acabar con los gusanillos: batidos de frutas caseros, yogur con arándanos, frutos secos o algún dulce casero harán su trabajo a la perfección y evitarán que caigas en el comida un flaco favor le harán a su cuerpo.

Fecha de creación

noviembre 2022