



¿Por qué cambian nuestras necesidades nutricionales?

¿Sabes por qué a través de las distintas etapas de la vida las necesidades nutricionales del ser humano cambian? ¡Nosotros te lo decimos!



¿Has notado que muchas mujeres tienen más apetito o antojos justo antes de su menstruación?

Este síntoma, aunque no se presenta en todas las mujeres, es simplemente una respuesta hormonal del cuerpo debido a las necesidades de energía que presenta durante esta etapa.

Es decir, la sensación de hambre está relacionada directamente con las necesidades energéticas del organismo y las hormonas son quienes se encargan de procesar y regular la obtención de energía de los alimentos para que nuestro organismo pueda utilizarla.

Por ejemplo, existen hormonas que nos hacen sentir hambre cuando nuestro nivel de energía ha bajado, y satisfechos cuando hemos comido lo suficiente. Además, en respuesta al consumo de alimentos nuestro cuerpo libera insulina, hormona que permite a la energía presente en ellos volverse disponible para el buen funcionamiento de células y tejidos.

Necesidades nutricionales, etapa por etapa

Las necesidades de energía y, por lo tanto, las necesidades nutricionales varían de una persona a otra de acuerdo al sexo, la edad y las actividades físicas que realiza.



Los primeros años de vida

¿Alguna vez has notado el número de veces que come un recién nacido?

Durante el primer año de vida el desarrollo y crecimiento del bebé es acelerado, por lo que sus requerimientos tanto de energía como sus necesidades nutricionales son muy elevados. Por si fuera poco, debido a que su estómago es muy pequeño, éste se llena y se vacía muy rápido, provocando que el niño sienta hambre con mayor frecuencia.

Pasado el primer año de vida, la velocidad en el crecimiento se reduce de manera abrupta y a la par, el requerimiento de energía. Al no necesitar tanta energía como antes, el hambre de los niños disminuye, por lo que comienzan a comer menos de lo habitual. Al cumplir los seis años de vida, la velocidad en el crecimiento y las necesidades calóricas se reducen aún más, y se mantienen prácticamente estables hasta la pubertad.

Pero, ¿por qué el hambre de un niño varía de un día a otro?

La explicación es sencilla: durante los primeros años de vida los niños tienen la capacidad de autorregular su ingesta alimentaria y la cantidad de calorías que ingieren para cubrir sus necesidades energéticas. Por ello, el niño varía espontáneamente la cantidad de alimentos que come, haciéndolos coincidir sus patrones de crecimiento, es decir, pide más comida en los periodos de rápido crecimiento que cuando el crecimiento es lento. Es normal que a veces parezca insaciable y otras veces no coma prácticamente nada.

Pubertad y Adolescencia

Con la llegada de la adolescencia el crecimiento sostenido de los años de niñez se acelera drásticamente y se vuelve muy diferente entre varones y mujeres. Las hormonas controlan la intensidad de este rápido crecimiento y afectan todos los órganos del cuerpo. En las mujeres la grasa corporal se incrementa y aparece la menstruación, mientras que en los hombres la masa muscular es el tejido que más se desarrolla.

Durante esta etapa las necesidades nutricionales vuelven a elevarse y lo hacen aún más si se practica algún deporte.

Por otro lado, la selección de alimentos por el adolescente deja de regirse únicamente por el reflejo hambre-saciedad y comienzan a intervenir otros factores como la presión social, el acceso a cierto tipo de productos y la preferencia por los alimentos de moda o comida chatarra.

Adultez



Cuando se alcanza la madurez y se llega a la vida adulta los requerimientos de energía disminuyen y siguen cayendo a medida que aumenta la edad. Esto se debe a una progresiva reducción de la masa magra y al descenso en la actividad física. Sin embargo, aunque el hambre disminuye, el consumo de alimentos no suele hacerlo, ya que la alimentación de las personas no responde exclusivamente a sus necesidades nutricionales, sino que interfieren manías, estados de ánimo y antojos.

En el caso particular de las mujeres, durante la etapa reproductiva ocurren cambios en su dieta relacionados con el ciclo menstrual. Algunas hormonas ocasionan que justo antes de la ovulación o la menstruación el cuerpo gaste mayor cantidad de energía y en consecuencia la mujer se siente con más hambre de lo habitual. ¡Sí, es verdad, realmente sientes más hambre esos días! No obstante, al término del periodo el hambre vuelve a disminuir súbitamente.

Por otro lado, durante la menopausia también ocurren cambios hormonales que afectan las necesidades nutricionales de la mujer. Por ejemplo, la disminución en la producción de estrógenos (una hormona femenina) marca el fin de su vida fértil y desencadena algunos cambios en su cuerpo, entre ellos, menor gasto de energía y mayor acumulación de grasa. Si la mujer no reduce su consumo de calorías y realiza ejercicio, es muy probable que aumente de peso durante esta etapa.

Tercera Edad

La tercera edad comprende la etapa de la vida de los 60 años en adelante. A lo largo de ésta el cuerpo gasta menos calorías, ya que las enfermedades o los problemas motores limitan la actividad física de las personas mayores, lo que podría provocar un aumento de peso importante.

Aunque los ancianos deberían comer menos que un adulto para poder mantener su peso, ciertas condiciones como la enfermedad, requieren un consumo alto de energía para prevenir casos de anemia o desnutrición.

Es muy importante poner especial atención al consumo de agua en la tercera edad, ya que la sensación de sed disminuye o desaparece, y si no se beben líquidos constantemente el adulto mayor puede sufrir una deshidratación.



¡Recuerda!

La sensación de hambre va de la mano de las necesidades energéticas del organismo, sin embargo, si no se respeta el reflejo de hambre-saciedad puede perderse nuestra capacidad natural de autorregular el consumo de energía.

A pesar de que en cada etapa de la vida las necesidades nutricionales cambian, los hábitos de alimentación saludables deben seguirse en todas las edades, pues son fundamentales para conservar la salud y lograr un máximo rendimiento en todas nuestras actividades.