

La mente es más poderosa de lo que usted cree



El cerebro se influncia por los rótulos.



La grelina estimula el apetito.

La sensación de hambre se debe a la hormona grelina la cual estimula el apetito. Mientras más grelina se produzca más hambrienta estará la persona. La grelina comienza a descender porque ya se ha consumido una cantidad de comida. Se preparó un milkshake de vainilla y lo colocó en dos envases diferentes: uno cuyo rótulo indicaba que era pobre en grasas e hidratos de carbono (104 calorías) y otro que indicaba lo contrario (600 calorías). Pero ambos envases contenían milkshake de vainilla de 300 calorías.

Un grupo de personas consumió el milkshake de “104 calorías” y otro grupo el de de “600 calorías” sin saber que los dos eran de 300 calorías.

Los consumidores de “600 calorías” tuvieron el nivel de grelina más bajo porque el cerebro activó el metabolismo para procesar una supuesta carga importante de calorías (600) y este proceso activo hizo que bajaran los niveles de grelina para no seguir consumiendo más milkhake.

Como conclusión queda claro que el cerebro se influncia por lo que dicen los rótulos y se produce una influencia sobre los niveles degrelina y sobre el metabolina.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL