

EL EFECTO DEL ESTRÉS TEMPRANO SOBRE EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO: UNA REVISIÓN NARRATIVA

De Souza Valez Agustina, Díaz Perdomo Lucas, Dosantos Tatiana, Martínez Leticia, Rodríguez Cardoso Lucía

Tutor: Prof. Adj. Youssef Abrache^{1*} Tutora: Prof. Adj. Vanessa Athaide^{2**}

¹ Departamento de Nutrición Clínica; ² Departamento de Nutrición Básica

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. *Email: yabrache@nutricion.edu.uy **Email: vanessaathaide@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El estrés temprano puede alterar la regulación del apetito y el comportamiento alimentario. Esta revisión explora su impacto desde una perspectiva neurobiológica, considerando cómo las experiencias adversas en etapas tempranas de la vida pueden alterar el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA) y generar respuestas fisiológicas adaptativas.

Comprender cómo el estrés temprano influye en el neurodesarrollo es fundamental para explicar por qué cada individuo responde de manera diferente ante un mismo factor estresante y cómo esto puede repercutir en el comportamiento alimentario. Por esto, este estudio se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Pueden las experiencias adversas tempranas generar efectos negativos sobre el comportamiento alimentario?

OBJETIVO

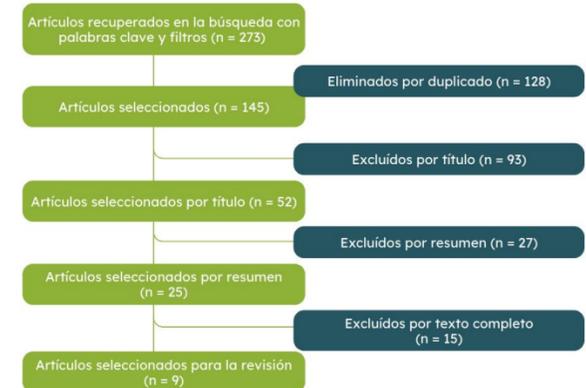
Analizar el efecto de las experiencias adversas tempranas en el comportamiento alimentario.

METODOLOGÍA

Revisión narrativa orientada a la búsqueda de artículos científicos en base a ensayos clínicos y ensayos controlados aleatorizados utilizando las palabras claves “Estrés temprano” y “Comportamiento alimentario”, junto a sus respectivos términos “MeSH” y “DeCS” en combinación con el operador booleano “AND”.

- Criterios de inclusión: ensayos clínicos y ensayos controlados aleatorizados, únicamente en roedores, comprendidos entre 2014 y 2024. Además, se contemplaron estudios en tres idiomas: inglés, español y portugués, de acceso libre.
- Criterios de exclusión: artículos no disponibles a texto completo, trabajos de monografías, revisiones narrativas, estudios de metaanálisis y estudios presentados en congresos. Asimismo, se excluyeron artículos donde la población portara una o más patologías a la hora de ser sometidos a estrés.

Figura 1: Flujograma de selección de artículos.



RESULTADOS

- Esta revisión recuperó 9 artículos que analizan modelos de estrés temprano a los que fueron expuestas ratas Wistar, machos y hembras, neonatas, en período de lactancia y postnatal ya destetadas.
- Siete de estos artículos provienen de Brasil, y los restantes de Australia y México.

Los modelos de estrés utilizados se observan en el gráfico 1.

Alteraciones en:

- Mecanismos de regulación homeostática y hedónica
- Funcionamiento del eje HPA producto de una exposición crónica a estrés en etapas tempranas de la vida.

Efectos en la dieta relacionados al sexo de los animales:

- Machos: cambian su preferencia y consumo de alimentos palatables tras la SM y la PM
- Hembras: con SM aumentan el consumo de alimentos palatables pero lo disminuyen tras la PM.

Efectos contradictorios sobre la ingesta de alimentos:

- Aumentos y disminuciones según el modelo de estrés y combinación de estresores.
- Aumento en el consumo de alimentos palatables tras la exposición a un tipo de estrés, mientras que, después de una segunda exposición a otro estresor, dicho consumo disminuyó.
- Se registraron variaciones en la ingesta según el ciclo de luz y oscuridad.

Reconocemos como principal limitación de esta revisión, la falta de evidencia fehaciente de la temática en población humana. Si bien existen estudios en dicha población, los investigadores optan por realizarlas en población animal, particularmente en ratas, por su similitud fisiológica con los humanos y costos de estudio. Otra limitación fue la falta de consenso entre modelos de estrés para el estudio de su impacto sobre el comportamiento alimentario. Al no utilizar un único modelo estresor se diversifican en los resultados y esto dificulta la comparación y su posterior análisis.

CONCLUSIONES

A partir de esta revisión se puede concluir que el estrés temprano tiene efectos significativos sobre el comportamiento alimentario, los cuales pueden diferir dependiendo del tipo de estrés, el sexo, el momento en el que se da y por cuánto tiempo se expone al mismo.

- La separación materna repercute directamente en el comportamiento alimentario, provocando por un lado el aumento en el consumo de alimento estándar como el de alimento palatable, y por otro disminuyendo el consumo de alimento estándar.
- El estrés crónico provoca una alteración en la funcionalidad del eje HPA a largo plazo.
- El estrés temprano afecta las preferencias alimentarias favoreciendo la afinidad por alimentos grasos, azucarados y de alta densidad calórica.

Consideramos necesario el abordaje de esta temática en población humana extrapolando los conceptos trabajados en los artículos para poder afirmar con certeza si el comportamiento alimentario humano está sujeto al tipo de experiencias vividas en etapas tempranas de la vida.

Gráfico 1: Modelo de estrés utilizado.

