

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

De Souza Valez Agustina, Martínez Leticia

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

1 Departamento Unidad Académica Departamento de Nutrición Clínica; 2 Departamento Unidad Académica o Área 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 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.

RESULTADOS

La revisión se basó en nueve artículos, principalmente originarios de Brasil y en menor medida de Australia y México, centrados en modelos de estrés temprano a los que fueron expuestas ratas Wistar, machos y hembras, neonatas, en período de lactancia y otras en período postnatal ya destetadas. Los modelos de estrés utilizados fueron separación materna, privación alimentaria, privación materna, aislamiento, destete temprano y material de nidificación limitado para las madres durante la lactancia. Estas se emplearon de manera individual como combinados.

Los resultados apuntan a una modificación en el comportamiento alimentario, alterando los mecanismos de regulación homeostática, hedónica y el funcionamiento del eje HPA, como resultado de la exposición crónica a estrés en etapas tempranas de la vida.

Se observaron efectos contradictorios sobre la ingesta de alimentos, aumentos y disminuciones de la misma según el modelo de estrés y combinación de estresores. En relación con esto, también se observaron efectos en el consumo de alimentos palatables, se encontró un aumento en el consumo tras la exposición a un tipo de estrés, mientras que, después de una segunda exposición a otro estresor, dicho consumo disminuyó. Además, se registraron variaciones en la ingesta según el ciclo de luz y oscuridad, observándose aumentos en ciertos periodos y disminuciones en otros.

Por otro lado, se observaron efectos en la dieta relacionados al sexo de los animales, donde el macho cambia su preferencia y consumo de alimentos palatables tanto tras la SM como la PM y las hembras con SM aumentan el consumo de alimentos palatables pero lo disminuyen tras la PM.

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 podemos 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 cuanto 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.