

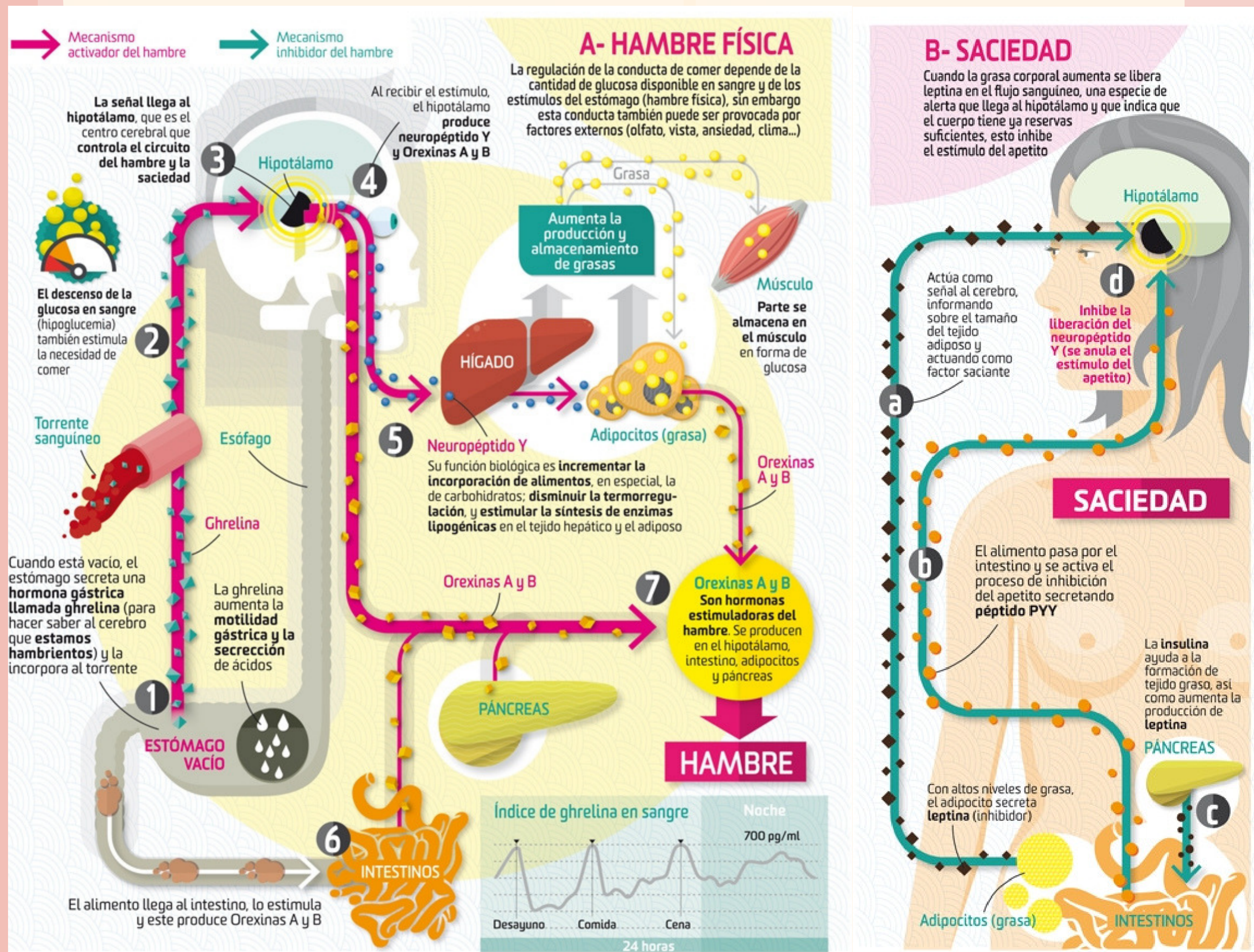
HAMBRE-SACIEDAD

CENTRO DE CONTROL Y NEUROTRANSMISORES

El hipotálamo:

Desencadena el hambre por medio de señales de las células nerviosas y hormonas.

QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO



Elaboró:

Claudia De la Rosa

Nutrición Aplicada

Neurotransmisores implicados

- Dopamina
Asociada a la motivación. Relacionado con los circuitos de recompensa: el placer y las adicciones.

- Serotonina
Relacionada con la sensación de bienestar. Su déficit se ha asociado a la necesidad de comer, sobre todo dulces y provoca los famosos atracones.

- Endorfina
Está implicada en la **reducción** del dolor y en el placer, además ayuda a los osos y otros animales a hibernar.

Si una persona disminuye su tiempo de sueño puede alterar su equilibrio hormonal **aumentando la grelina (hambre) y disminuyendo la leptina (saciedad)**.