



Con una dieta rica en grasas...

## NUESTRO CEREBRO PIERDE SU FUERZA DE VOLUNTAD

- **Nos hace más impulsivos.**

Lo asegura un estudio del Centro de Regulación Genómica, en Barcelona. Sus autores han investigado, en ratones, los efectos en el cerebro de una dieta rica en grasas.

- **No todo es metabolismo.**

Así, comer más grasas de la cuenta no solo favorece la aparición de la obesidad porque tomamos más calorías de las necesarias, sino que la respuesta del cerebro ante ellas también se modifica.

- **Altera nuestros genes.**

Una dieta rica en grasas provoca cambios en los genes de algunas zonas del cerebro (el estriado y el córtex frontal) que se encargan de regular ciertos comportamientos.

- **Esos cambios predisponen**

a tener una conducta más compulsiva e inflexible, apunta Mara Dierssen, una de las investigadoras. También se dan cambios en el hipotálamo, que controla el apetito y el peso corporal.