



Cómo el azúcar afecta el cerebro - Nicole Avena

Cuando comemos algo muy azucarado, las papilas gustativas, el intestino y el cerebro reciben la noticia. Esta activación del sistema de recompensas no difiere de la forma en la que los cuerpos procesan sustancias adictivas como el alcohol o la nicotina; una sobrecarga de azúcar dispara los niveles de dopamina y genera más ansias. Nicole Avena explica por qué los dulces y las golosinas deben ser disfrutados con moderación.



Duración: 5 min