

Comer fideos genera la misma felicidad que escuchar música o ver deportes

Un estudio realizado en la Universidad IULM de Milán reveló que **comer fideos genera emociones positivas incluso más que escuchar música o ver deportes.**

La investigación sugiere que disfrutar de un plato de pasta podría trascender el mero placer culinario, actuando como un **verdadero impulso emocional en las personas que la consumen.**

Anuncio Patrocinado

Durante el experimento, los investigadores analizaron detalladamente las respuestas neurológicas y emocionales de un grupo de participantes mientras degustaban un plato de pasta.

Los científicos **encontraron que la pasta no solo provoca placer, sino que también activa la memoria y otras funciones cerebrales** asociadas con el bienestar.

**WAM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones**
- Manejo de redes sociales**
- Videos y fotografías profesionales**

**Conversemos por WhatsApp**

Los resultados del estudio mostraron que la experiencia de comer pasta generó en los participantes **niveles de felicidad comparables a los experimentados al escuchar su música preferida, e incluso superiores** a los suscitados por la visualización de eventos deportivos.

Comer fideos genera la misma felicidad que escuchar música o ver deportes

El 40% de los encuestados afirmó que consideraba este plato como “**reconfortante y bueno para el estado de ánimo**” y el 76% confirmaron que **les hacía sentir felices**.

Además, un grupo importante de los participantes indicaron que la degustación de la pasta **evocó en ellos recuerdos y asociaciones positivas vinculadas a momentos compartidos con la familia y los amigos**, resaltando la dimensión social y emocional de este alimento.

## ¿POR QUÉ GENERA ESTA SENSACIÓN DE FELICIDAD?

La explicación para esta relación entre fideos y felicidad podría encontrarse en sus características: **la pasta contiene triptófano**, un aminoácido que utilizamos para producir nuestras propias proteínas y, más concretamente, un neurotransmisor llamado serotonina, conocido como “**la hormona de la felicidad**”.

**Pedro Chaná**, médico cirujano especialista en neurología y académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, profundizó sobre este tema y planteó que existen **diferentes aspectos que se deben considerar**.

El profesional indicó que el primero de ellos tiene que ver con el impacto del nutriente, como es el carbohidrato propio de los fideos. Chaná comentó que existe una “**activación de los sistemas de recompensa con la liberación de serotonina**”, porque hay una alta absorción de triptófano y en el cerebro es un elemento esencial para la producción de serotonina, también es conocida como la hormona de la felicidad. En este sentido, es que **este neurotransmisor se lo ha asociado a bienestar, a la calma y relajación**”.

El experto también señaló que, por otro lado, “**el consumo de alimentos que nos eleva la glicemia**, como es en los carbohidratos, **activa el sistema de recompensa** probablemente tal que eleva dopamina”.

El médico cirujano especialista en neurología indicó que “todas estas señales, son señales que **el cerebro interpreta como reconfortante, de calidad, de un buen momento, de bienestar**”.

El profesional agregó que “esto se ve reforzado, estamos yendo de adentro hacia afuera, por **la memoria olfativa gustativa que produce activación del sistema límbico, evocando momentos**, situaciones especiales, generando asociaciones que pueden tener un impacto emocional muy importante sobre la persona”.

Comer fideos genera la misma felicidad que escuchar música o ver deportes

Para el académico Usach “**estos momentos tienen una connotación social**, ya que asociamos a esta situación de alimentarnos con los momentos que nos juntamos con la familia, como están todos juntos y es un momento especial”.

y tú, ¿qué opinas?