**Título**: Dieta, drogas y cerebro

**Subtítulo:** ¿Podría ser la comida ultraprocesada una puerta de entrada a la adicción?

M. Carmen Blanco-Gandía1, Macarena González-Portilla2, Marta Rodríguez-Arias2

1Departamento de Psicología y Sociología. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Zaragoza. C/ Ciudad Escolar s/n, 44003 Teruel

2Departamento de Psicobiología, Facultad de Psicología, Universitat de València, Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010 Valencia

**Email:**

[marta.rodriguez@uv.es](mailto:marta.rodriguez@uv.es)

[mcblancogandia@unizar.es](mailto:mcblancogandia@unizar.es)

[macarena.gonzalez@uv.es](mailto:macarena.gonzalez@uv.es)

**Resumen**

El consumo de alimentos ultraprocesados altos en grasas y azúcares nos resulta tremendamente placentero porque produce una liberación de dopamina en el circuito cerebral de la recompensa, el mismo sistema neuronal que activan las drogas. En un contexto social, en el que los hábitos alimentarios no saludables y el consumo de drogas son habituales desde la adolescencia, es importante investigar cuáles son sus consecuencias. En este artículo resumimos la compleja relación que existe entre la ingesta de la denominada comida palatable, el sistema de refuerzo cerebral y las drogas de abuso. Los estudios con modelos animales han demostrado que una ingesta intermitente de una dieta alta en grasa y azúcares durante la adolescencia incrementa el consumo de cocaína y etanol. Los resultados obtenidos hasta la fecha ponen de relieve el papel fundamental de la dieta, tanto en la adquisición como en el tratamiento de las adicciones.

**Palabras clave:** dieta grasa, azúcar, placer, adicción, drogas, atracón

**M. Carmen Blanco Gandía**

Doctora en Psicología por la Universitat de València y profesora Ayudante Doctora en la Universidad de Zaragoza en el área de Psicología Evolutiva y de la Educación, Departamento de Psicología y Sociología. Realizó el Master Oficial en Investigación, Tratamiento y Patologías asociadas en Drogodependencias y es también miembro de la Unidad de Investigación Psicobiología de las Drogodependencias de la UV. Su trayectoria científica se centra en el estudio del papel de la dieta como factor de vulnerabilidad y/o protección en el consumo de cocaína y alcohol.

**Marta Rodríguez Arias**

Catedrática de Psicobiología de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Su actividad investigadora se ha centrado en el estudio de las bases neurobiológicas de la adicción a drogas, especialmente la cocaína y el alcohol. Ha publicado mas de 130 artículos en revistas recogidas en el *Journal Citation Reports*, la mayoría de ellos en revistas de elevado prestigio. Mantiene actualmente numerosas colaboraciones con Universidades y Centros de Investigación nacionales e internacionales, como el Centro de Investigación Príncipe Felipe, La Univeridad Pompeu Fabra o la Monash University. Especialmente destacar sus trabajos sobre el impacto que el estrés produce en el consumo de drogas y más recientemente el papel de la dieta como factor de vulnerabilidad a desarrollar adicción.

**Macarena González Portilla**

Graduada en Psicología por la Universidad de València, realizó el Máster oficial de Neurociencias Básicas y Aplicadas. Actualmente es becaria FPU en el departamento de Psicobiología en la Unidad de Investigación Psicobiología de las Drogodependencias de la UV. Su proyecto de investigación aborda los efectos neuroinflamatorios de la dieta grasa y el consumo de alcohol en adolescentes.

Abstract

El consumo de alimentos ultraprocesados altos en grasas y azúcares nos resulta tremendamente placentero porque produce una liberación de dopamina en el sistema de recompensa cerebral, el mismo circuito neuronal que activan las drogas. En un contexto social, en el que los hábitos alimentarios no saludable y el consumo de drogas son habituales desde la adolescencia, es importante investigar cuáles son sus consecuencias. En este artículo resumimos la compleja relación que existe entre la ingesta de la denominada comida palatable, el sistema de refuerzo cerebral y las drogas de abuso. Los estudios como modelos animales han demostrado que una ingesta intermitente de una dieta alta en grasa y azucares durante la adolescencia incrementa el consumo de cocaína y etanol. Los resultados obtenidos hasta la fecha ponen de relieve el papel fundamental de la dieta tanto en la adquisición como en el tratamiento de las adicciones.