



## La postura al comer influye en cómo se percibe su sabor

Una nueva investigación publicada en el *Journal of Consumer Research* ha descubierto que la postura afecta la percepción del gusto y que la comida sabe mejor cuando estás sentado.

El autor principal, Dipayan Biswas, profesor de Marketing de la *University of South Florida*, es un experto en efectos intermodales y analizó específicamente cómo el sentido vestibular, que es responsable del equilibrio, la postura y la orientación espacial, interactúa con el sistema sensorial gustativo, encargado de la percepción del gusto y el sabor.

Descubrió que **estar de pie incluso durante unos pocos minutos provoca estrés físico y silencia las papilas gustativas**. La fuerza de la gravedad empuja la sangre a las partes inferiores del cuerpo, haciendo que el corazón trabaje más para bombear la sangre hacia la parte superior del cuerpo, acelerando la frecuencia cardíaca. Esto activa el eje adrenal hipotalámico-

hipofisario (HPA) y conduce a un aumento de las concentraciones de la hormona del estrés cortisol. Esta reacción en cadena reduce la sensibilidad sensorial, lo que afecta la evaluación del sabor de los alimentos y bebidas, la percepción de la temperatura de los alimentos y el volumen de consumo general.

Cuando las personas experimentan molestias, los alimentos que normalmente tienen buen sabor no parecen ser tan agradables para el paladar. Biswas confirmó su hipótesis con 350 participantes que calificaron el sabor de un chip de pita. Los que estaban de pie le dieron una calificación menos favorable que los que estaban sentados en una silla acolchada.

Luego, los investigadores proporcionaron a los participantes brownies clásicos del tamaño de un bocado horneados en un restaurante local que fueron probados y ampliamente considerados de sabor agradable. Los que estaban sentados los calificaron como los más deliciosos. Sin embargo, cuando el panadero alteró la receta e hizo que el sabor fuera desagradable agregando una pequeña porción adicional de sal, los resultados fueron opuestos. Los participantes que se pusieron de pie no notaron que los brownies tenían un sabor más salado y los calificaron con una percepción del sabor relativamente más favorable que aquellos que los probaron mientras estaban sentados.

«Este hallazgo sugiere que los padres podrían hacer que los alimentos sanos de sabor desagradable parezcan más sabrosos para los niños reacios al hacer que coman de pie en lugar de sentarse. En la misma línea, podría ser beneficioso mantener una postura de pie cuando se consumen productos farmacéuticos que tienen sabor desagradables», sugiere.

Biswas amplió el estudio al inducir estrés adicional. Pidió a los participantes que probaran bocados de frutas mientras llevaban una bolsa de compras, imitando lo que sucede cuando uno prueba muestras en una tienda de comestibles. Tanto los participantes sentados como los que estaban de pie informaron que **el peso adicional hacía que el alimento tuviera un sabor peor**. Esto resalta el mecanismo subyacente relacionado con el estrés físico que impulsa los efectos de la postura en las evaluaciones del gusto.

También, el equipo probó el **impacto de la postura en la percepción de la temperatura**. Los participantes recibieron tazas de café caliente. Los que estaban de pie informaron que no era tan intenso como los que estaban sentados.

Sin embargo, bebieron menos que los que estaban sentados, lo que sugiere que el estrés físico suprime el apetito. Comer mientras está de pie también puede ayudar con los objetivos de pérdida de peso a largo plazo. Específicamente, comer estando de pie en lugar de estar sentado conduce a consumir una menor cantidad. Además, **una posición de pie provoca un mayor estrés físico**, lo que a su vez hace que el corazón bombee más sangre.

Texto: EP