

Hambre emocional

Todas y todos hemos experimentado la sensación de hambre, después de varias horas sin comer. Se puede identificar como una sensación de vacío en el estómago y viene acompañada del impulso a buscar algún alimento y llevarlo a la boca.

Sin embargo, no siempre se come por saciar esa necesidad, a veces utilizamos el comer para tapar emociones como el estrés, la tristeza, la ansiedad, entre otras.

¿Sabes cómo distinguir el hambre fisiológica del hambre emocional?



Comencemos definiendo, ¿Qué es el hambre emocional?

Este tipo de hambre, justo como lo dice su nombre, nace de un estado emocional, como lo sería el estrés o ansiedad, el cual no está siendo manejado de una manera adecuada. Este vacío o incomodidad se va a “llenar” y aliviar por medio de la comida; el comer, es un proceso de consuelo, tan primitivo, el cual tiene una gran capacidad para asentarse en el comportamiento inconsciente.

Por lo tanto, es lógico que, tras aliviar una emoción intensa o negativa, la mente memorice y grabe la conducta de comer como solución para la tristeza, miedo, ansiedad, entre otros.

OJO: Si este proceso no se identifica, no se hace consciente y no se ponen en marcha mecanismos y herramientas para controlarlo, el hambre emocional echa raíces fuertes y se activara de manera automática ante situaciones que nos generen inconfort emocional.

Características del hambre emocional



Antojos

El hambre emocional nunca te va a pedir comer un plato de verdura o una ensalada. Normalmente te pide comida la cual no es tan nutritiva y es muy calórica, como dulces o alimentos ricos en grasas saturadas, lo que hoy en día se denomina “Trash Food” o comida chatarra.

Acto impulsivo

En el momento que comes para saciar tu hambre emocional, lo haces sin pensar demasiado. Así que, de manera impulsiva, vas a la tiendita y compras todo aquello que crees que va a ser el “placer del día”.

Insaciable

Cuando comienzas a notar que tienes apetito, sabes más o menos, la cantidad de comida que necesitas ingerir. Sin embargo, al tratarse de hambre emocional, puedes empezar a comer sin parar, saltando las señales de tu cuerpo y mente de saciedad, llegando al límite de sentirte demasiado lleno.

Se hace en soledad

Prácticamente nadie se da un atracón de comida en compañía, es una especie de ritual que se hace en soledad. Muchas veces, la propia soledad es el detonante. Aunque también puede surgir en eventos, como bodas o cumpleaños, para ocultar emociones inconscientes hacia ese evento.

Produce culpabilidad

Es común que, después de la ingesta de este tipo de alimentos y de esa exagerada cantidad, aparezca la culpa y una necesidad de autocastigo por no haber sabido mantener el control. Sobre todo, pensamientos hirientes.

Ahora es tu turno, ya te mencionamos las características de este tipo de hambre, es hora de combatirlo. Lo principal es iniciando por identificar cuando, como y donde llegas a tener hambre emocional. Te dejamos algunas ideas para ayudarte:

1. Pregúntate, ¿Qué está pasando? / ¿cuál es el problema?

Identifica el detonante, que es lo que esta más allá que te lleva a realizar la conducta impulsiva de comer, sin tener hambre fisiológica.

2. Trabaja tus emociones

Al final, el hambre emocional tiene un origen que no está en la propia conducta de comer. Una vez tengas identificados los estados emocionales que la desencadenan, también necesitarás un trabajo sobre ellos. Siempre es necesario atacar la raíz del problema.

3. Bebe agua

En ocasiones se confunde el hambre con la sed. Además, el agua llena el estómago y te brinda saciedad.

4. Ten alimentos saludables y atractivos a la vista

Coloca la fruta que más te guste, barritas de cereales o cualquier otra cosa que podrías coger por impulso y que no suponga un perjuicio para tu organismo.

5. No utilices la comida como recompensa

A veces, cuando has tenido un mal día lo compensas con un “apapacho calórico”, entonando un “me lo merezco”. Acostumbrarnos a compensar un mal día con este tipo de comida, evita que nos hagamos con herramientas mucho más saludables para cumplir con la misma función.



Date un capricho de vez en cuando, sin tenerlo como un hábito diario. Así ayudarás a tu mente a relacionarlo con momentos agradables y no como una herramienta de escape emocional.

Bibliografía:

- Palomino-Pérez, Ana María. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291
- Halder, S., & Khaled, K. L. (2016). An Extensive Review on the Relationship between Food and Mood. *International Journal of Science and Research*, 5(5), 1750-1755
- Randler, C., Desch, I. H., Otte im Kampe, V., Wüst-Ackermann, P., Wilde, M., & Prokop, P. (2017). Anxiety, disgust and negative emotions influence food intake in humans. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 7, 11-15
- Dressl, N., Balzaretti, M., BARROSELA, V. B., DELUCHI, D., RIOJA, M. L. B., & TORRESANI, M. E. (2019). Factores influyentes en la alimentación emocional y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adultas. *Rev Nutr Investig [Internet]*, 102-47



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT