

Hambre emocional: ¿qué es y cómo podemos prevenirlo?



Alejandro Ugarte

*Médico especialista en
nutrición y diabetes
Coach Nutricional
M.N.: 63.208*



EMOCIÓN

ESTÍMULO

ACCIÓN

UNA **EMOCIÓN** ES UNA RESPUESTA DEL ORGANISMO ANTE UN ESTÍMULO EXTERNO (ALGUIEN HIZO ALGO QUE NO ME GUSTÓ) O INTERNO (TENGO QUE HABLAR EN PÚBLICO Y CREO QUE NO VOY A PODER).

Estos estímulos producen una **emoción**, como por ejemplo miedo, ansiedad o tristeza. Y una emoción desencadena una **acción**, una de ellas puede ser ir a buscar consuelo en la comida. Además, el entorno puede condicionarte también: si los otros comen, si el aroma es encantador o si el aspecto de la comida es irresistible.

Y ahora que sabemos qué es una **emoción**, veamos **cómo puede impactar en nuestra alimentación**.



La **alimentación emocional (AE)** puede definirse como una tendencia a comer como una reacción para suprimir o calmar emociones, como el estrés, el enojo, la tristeza o el aburrimiento.



Es una búsqueda de consuelo **rápido**: la comida funciona para dar alivio momentáneo, pero su efecto satisface por poco tiempo.



Suele ser **impulsivo**: consumís rápidamente lo que tenés a mano, a veces sin disfrutarlo.

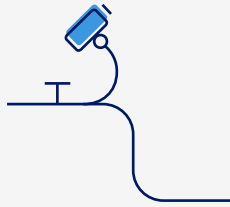


Se asocia mayormente a **alimentos menos sanos**, ricos en calorías, azúcar y grasa (como los ultraprocesados).





Comer emocionalmente es frecuente. Investigaciones recientes respaldan la teoría de una asociación directa entre el comer emocional y el sobrepeso/obesidad.



PERO, ¿QUÉ PUEDE DISPARAR ESTE HAMBRE EMOCIONAL Y QUÉ PODEMOS HACER PARA DETECTARLO Y PREVENIRLO?

01

EL PRIMER PASO ES IDENTIFICAR LOS DETONANTES QUE ACTIVAN EL HAMBRE EMOCIONAL. LOS DISPARADORES PUEDEN SER VARIOS Y MUY DIFERENTES ENTRE SÍ:



Conflictos en las relaciones personales



Situaciones laborales



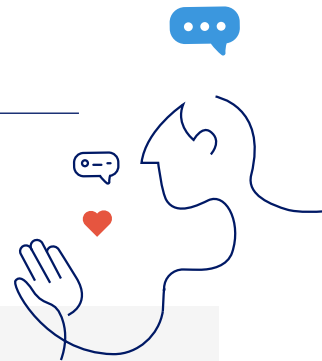
Presiones financieras



Cansancio



Problemas de salud



CUANDO UNO SIENTE HAMBRE, SE PUEDE PREGUNTAR:

“¿Esto es físico o emocional?”

Si comiste recientemente, lo más probable es que sea hambre emocional.

TAMBIÉN PODÉS HACER LA PRUEBA DE LA MANZANA O EL HUEVO Y PREGUNTARTE:

“¿Me comería una manzana o un huevo duro ahora?”

Si la respuesta es NO, probablemente sea hambre emocional.

¡Tip extra!



A algunas personas les sirve anotar lo que comen y lo más importante: **cómo se sienten cuando lo hacen. Con el tiempo, esto puede ayudarte a encontrar patrones que revelan la conexión directa entre tu estado emocional y la comida.**

02

AHORA QUE DETECTÓ QUE EL HAMBRE ES EMOCIONAL, ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Sabemos que primero es la emoción, luego la razón, es una secuencia.



LA DECISIÓN DE COMER DE FORMA SALUDABLE ES UN ACTO VOLUNTARIO Y UNA DE LAS DECISIONES A TOMAR CADA DÍA. PERO EXISTEN HERRAMIENTAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR CUANDO UNO SIENTE EL IMPULSO DE COMER GUIADO POR LAS EMOCIONES.



VIGILAR EL ENTORNO.

Evitar la disponibilidad de comida menos sana, como los ultraprocesados, ayuda a disminuir su consumo. Si no hay, no se come.



EVITAR EL ABURRIMIENTO.

Tené a mano formas de entretenerse que vayan con vos como videos, juegos, podcasts, lecturas ligeras, paseos o música. También podés escribirle a un amigo.



CONTROLAR EL EPISODIO DE ESTRÉS.

Podés practicar yoga, meditación, realizar respiraciones profundas o salir a caminar. Recordá que es importante descansar bien y dormir lo necesario: esto ayuda al manejo del estrés.



INTENTAR NO PRIVARSE SIEMPRE.

Date un gusto ocasionalmente, decidilo conscientemente.



BUSCAR SNACKS SALUDABLES.

Si sentís la necesidad de comer entre comidas, elegí frutas frescas, vegetales con un aderezo bajo en grasa, nueces o pepinillos.



NO JUZGARSE, NO CULPARSE Y APROVECHAR LA OCASIÓN PARA APRENDER.

Si tuviste un episodio de hambre emocional, está bien. Usá esa situación para conocerte y armar estrategias a futuro que permitan prevenir estos episodios.

EL PODER DE TOMAR ELECCIONES SALUDABLES EN TU DÍA A DÍA ¡ESTÁ EN VOS!

Recordá que una consulta con un profesional de la salud puede apoyarte y acompañarte en el proceso de autoconocimiento y hacia una vida más saludable.



Lecturas recomendadas:

En el limbo - Estanislao Bachrach. Editorial Sudamericana, 2020. | Hábitos atómicos - James Clear. Editorial Paidós, 2019. | Inteligencia emocional - Daniel Goleman. Editorial Vergara. 2004 | Siete lecciones y media sobre el cerebro - Lisa Feldman Barrett. Editorial Ediciones Paidós, 2021. | Alimentación Consciente. Reduce tu ansiedad y mejora tu dieta - Yolanda Fleta, Jaime Giménez. Editorial Grijalbo, 2022.

Referencias:

1. The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. Antonios Dakanalis et al. *Nutrients* 2023 Feb 26;15(5):1173. 2. Emotional Eating Interventions for Adults Living with Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Jo Smith Xiao Qi Ang Emma L. Giles and Gemma Traviss-Turner. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20(3), 2722. 3. Efficacy of a mindful-eating programme to reduce emotional eating in patients suffering from overweight or obesity in primary care settings: a cluster-randomised trial protocol. Hector Morillo Sarto, Alberto Barcelo-Soler, Paola Herrera-Mercadal, Bianca Pantilie. *BMJ Open*. 2019 Nov 21;9(11):1327.