

CONTROL DE LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

¿Qué es la alimentación emocional?

No siempre comemos exclusivamente para satisfacer el hambre física. Muchos de nosotros también buscamos la comida para consolarnos, aliviar el estrés o recompensarnos. Y cuando lo hacemos, tendemos a buscar comida chatarra, dulces y otros alimentos reconfortantes, pero poco saludables. Es posible que busque un bote de helado cuando se sienta deprimido, que pida una pizza si está aburrido o se siente solo, o que se pase por el autoservicio después de un día estresante en el trabajo.

La alimentación emocional es utilizar la comida para sentirse mejor y para cubrir necesidades emocionales en vez de físicas. Lamentablemente, la alimentación emocional no arregla los problemas emocionales. De hecho, generalmente, hace que se sienta peor. Después, no solo persiste el problema emocional original, sino que, además, se siente culpable por haber comido en exceso.

¿Come por motivos emocionales?

- ¿Come más cuando está estresado?
- ¿Come cuando no tiene hambre o cuando no está satisfecho?
- ¿Come para sentirse mejor (para calmarse y tranquilizarse cuando está triste, enojado, aburrido, ansioso, etc.)?
- ¿Utiliza la comida como recompensa?
- ¿Normalmente come hasta el hartazgo?
- ¿La comida le hace sentir seguro? ¿Siente que la comida es su amiga?
- ¿Se siente impotente o fuera de control ante la comida?

El ciclo de la alimentación emocional

Usar la comida de vez en cuando para obtener energía extra, recompensarse o celebrar no es necesariamente algo malo. Pero cuando la comida es su mecanismo de afrontamiento principal, cuando su primer impulso es abrir el refrigerador cada vez que se siente estresado, alterado, molesto, solo, exhausto o aburrido, se queda atrapado en un ciclo poco saludable en el que el sentimiento o el problema real nunca se soluciona.

El hambre que se siente por las emociones no se puede satisfacer con comida. Es posible que comer se sienta bien en el momento, pero los sentimientos que desencadenaron la acción de comer siguen estando presentes. Y generalmente, se siente peor de lo que se sentía antes debido a las calorías innecesarias que consumió. Se siente culpable por la equivocación y por no tener una mayor fuerza de voluntad.

Peor aún, deja de aprender formas más sanas de lidiar con sus emociones, le cuesta cada vez más controlar su peso y se siente cada vez más impotente tanto ante la comida como ante sus sentimientos. Pero sin importar qué tan impotente se sienta ante la comida y sus sentimientos, es posible hacer un cambio positivo. Puede aprender formas más saludables de lidiar con sus emociones, evitar los desencadenantes, vencer los antojos y, finalmente, acabar con la alimentación emocional

La diferencia entre el hambre emocional y el hambre física

Antes de que pueda liberarse del ciclo de la alimentación emocional, primero necesita aprender a distinguir entre el hambre emocional y el hambre física. Esto puede ser más complicado de lo que parece, especialmente si utiliza la comida regularmente para lidiar con sus sentimientos.

El hambre emocional puede ser muy fuerte, por lo que es fácil confundirla con el hambre física. No obstante, hay indicios que pueden ayudarle a distinguir entre el hambre física y emocional.

El hambre emocional aparece de repente. Llega en un instante y se siente abrumadora y urgente. Por otro lado, el hambre física, aparece de manera más gradual. Las ganas de comer no son tan extremas ni requieren de atención inmediata (a menos que no haya comido en mucho tiempo).

Con el hambre emocional se tienen antojos de alimentos reconfortantes específicos. Cuando tiene hambre física, le apetece casi cualquier cosa, incluida la comida saludable, como los vegetales. Pero con el hambre emocional se tienen antojos de comida chatarra o refrigerios azucarados que proporcionan una subida de energía inmediata. Siente que *necesita* un pay de queso o una pizza y nada más lo satisfará.

El hambre emocional suele llevar a comer sin prestar atención. Cuando se da cuenta, ya se comió una bolsa entera de papas fritas o todo un bote de helado sin realmente prestar atención o disfrutarlo. Cuando está comiendo en respuesta al hambre física, generalmente está más consciente de lo que hace.

El hambre emocional no se satisface cuando está lleno. Cada vez quiere más y más y, generalmente, come hasta estar excesivamente lleno. En cambio, con el hambre física no es necesario comer hasta el hartazgo. Se siente satisfecho cuando su estómago está lleno.

El hambre emocional no viene del estómago. En vez de sentir un rugido en el estómago o un retortijón, siente el hambre en forma de un antojo que no se puede sacar de la cabeza. Se enfoca en texturas, sabores y olores específicos.

El hambre emocional a menudo provoca arrepentimiento, culpa o vergüenza. Cuando come para satisfacer el hambre física, es poco probable que se sienta culpable o avergonzado porque simplemente le está dando al cuerpo lo que necesita. Si se siente culpable después de comer, es

probable que sea porque en el fondo sabe que no está comiendo para alimentarse.

El hambre emocional frente al hambre física

El hambre emocional aparece repentinamente	El hambre física aparece gradualmente
El hambre emocional necesita satisfacerse de inmediato	El hambre física puede esperar
Con el hambre emocional se tienen antojos de alimentos reconfortantes específicos	Con el hambre física no hay antojos específicos, es posible escoger entre muchas opciones
El hambre emocional no se satisface cuando el estómago está lleno.	El hambre física desaparece cuando está lleno
La alimentación emocional desencadena sentimientos de culpa, impotencia y vergüenza	La alimentación para satisfacer el hambre física no hace que se sienta mal con usted mismo

Identifique sus desencadenantes de la alimentación emocional

El primer paso para dejar de comer por motivos emocionales es identificar los desencadenantes personales. ¿Qué situaciones, lugares o sentimientos

hacen que busque consuelo en la comida? La mayor parte de la alimentación emocional está ligada a sentimientos desagradables, pero también la pueden desencadenar emociones positivas, como recompensarse por haber alcanzado una meta o celebrar una festividad o un acontecimiento feliz.

Causas comunes de la alimentación emocional

Estrés. ¿Ha notado que el estrés hace que le dé hambre? No es solo su imaginación. Cuando el estrés es crónico, como ocurre tan a menudo en nuestro mundo caótico y acelerado, su cuerpo produce altos niveles de cortisol, la hormona del estrés. El cortisol desencadena antojos de alimentos salados, dulces y fritos, alimentos que le proporcionan un aumento instantáneo y efímero de energía y placer. Cuanto más estrés fuera de control haya en su vida, más probable será que recurra a la comida para obtener alivio emocional

Evadir las emociones. Comer puede ser una forma de silenciar temporalmente o “tragarse” las emociones incómodas, incluido el enojo, el miedo, la tristeza, la ansiedad, la soledad, el resentimiento y la vergüenza. Al insensibilizarse con la comida, puede evitar las emociones complicadas que preferiría no sentir.

Aburrimiento o sensación de vacío. ¿Alguna vez come solo para tener algo que hacer, quitarse el aburrimiento o para llenar un vacío en su vida? Se siente inseguro o vacío y la comida es una forma de ocupar su boca y su tiempo. En el momento, la comida le llena y distrae de los sentimientos subyacentes de falta de propósito e insatisfacción con su vida.

Hábitos de la infancia. Piense en sus recuerdos de la comida durante la infancia. ¿Sus padres recompensaban su buen comportamiento con helado, le llevaban por pizza cuando sacaba buenas calificaciones o le daban dulces cuando estaba triste? Frecuentemente, estos hábitos pueden continuar en la edad adulta. Su alimentación también puede estar motivada por la nostalgia, por los recuerdos atesorados de asar hamburguesas en el jardín con su padre o de hornear y comer galletas con su madre.

Influencia social. Reunirse con otras personas para compartir una comida es una excelente forma de aliviar el estrés, pero también puede llevar a comer en exceso. Es fácil excederse solo porque la comida está ahí o porque todos los demás están comiendo. También es posible que coma de más en situaciones sociales por nerviosismo. O quizás su familia o su círculo de amigos le animan a comer de más y es más fácil seguirles la corriente.

Lleve un diario de alimentación emocional

Probablemente se identificó con al menos unas cuantas de las descripciones previas. Pero, aun así, es mejor ser más específico. Una de las mejores formas de identificar los patrones que hay detrás de la alimentación emocional es llevar un diario de comida y estados de ánimo.

Cada vez que coma en exceso o que sienta el deseo de consumir su comida reconfortante predilecta, tome un momento para averiguar qué desencadenó el impulso. Si recapitula, generalmente podrá encontrar algún acontecimiento que lo alteró y desencadenó el ciclo de alimentación emocional. Escriba todo en su diario de comida y estados de ánimo: lo que comió (o quería comer), lo que hizo que se disgustara y cómo se sentía antes, durante y después de comer.

Con el tiempo, se dará cuenta del patrón. Es posible que siempre acabe atiborrándose después de pasar tiempo con un amigo en específico. O quizás come por estrés cuando tiene un plazo límite o cuando asiste a eventos familiares. Una vez que identifique sus desencadenantes de la

alimentación emocional, el siguiente paso es identificar formas más saludables de alimentar sus sentimientos.

Encuentre otras formas de alimentar sus sentimientos

Si no sabe cómo manejar sus emociones de una forma que no involucre a la comida, no será capaz de controlar sus hábitos alimenticios por mucho tiempo. Las dietas suelen fracasar porque ofrecen consejos nutricionales lógicos que solo funcionan si tiene un control consciente de sus hábitos alimenticios. Esto no funciona cuando las emociones toman el control del proceso, exigiendo una recompensa inmediata de comida.

Para superar la alimentación emocional, tiene que encontrar otras formas de satisfacer sus necesidades emocionales. No basta con entender el ciclo de la alimentación emocional o incluso con saber sus desencadenantes, aunque eso es un gran primer paso. Necesita alternativas a la comida a las que pueda acudir para obtener satisfacción emocional.

Alternativas a la alimentación emocional

Si está deprimido o se siente solo, llame a alguien que siempre haga que se sienta mejor, juegue con su perro o gato o contemple su foto favorita o un recuerdo feliz.

Si está ansioso, utilice su energía nerviosa bailando su canción favorita, apretando una pelota antiestrés o haciendo una caminata energética.

Si está exhausto, consiéntase con una taza de té caliente, tome un baño, prenda velas aromáticas o envuélvase en una cobija caliente.

Si está aburrido, lea un buen libro, vea un programa de humor, explore al aire libre o haga una actividad que disfrute (carpintería, tocar la guitarra, jugar baloncesto, crear un álbum de recortes, etc.).

Deténgase un momento cuando aparezcan los antojos y reflexione

La mayoría de las personas que come por motivos emocionales se siente impotente ante los antojos de comida. Cuando llega el impulso de comer, es todo en lo que puede pensar. Siente una tensión casi insoportable que exige alimento, ¡en ese mismo instante! Como ha intentado resistirse en el pasado y no lo ha conseguido, cree que su fuerza de voluntad no es suficiente. Pero la verdad es que tiene más poder sobre sus antojos de lo que cree.

Espere 5 minutos antes de ceder a un antojo

La alimentación emocional tiende a ser automática y prácticamente inconsciente. Antes de que se dé cuenta de lo que está haciendo, ya agarró un bote de helado y se comió la mitad. No obstante, si cuando aparece un antojo, se toma un momento para detenerse y reflexionar, se dará la oportunidad de tomar una decisión diferente.

¿Puede posponer la comida cinco minutos? También puede empezar con hacerlo durante un minuto. No se diga a usted mismo que *no puede* ceder ante el antojo, recuerde: lo prohibido es muy tentador. Solo piense en que debe esperar.

Mientras espera, reflexione. ¿Cómo se siente? ¿Qué ocurre con sus emociones? Incluso si termina comiendo, entenderá mejor por qué lo ha hecho. Esto puede ayudarle a preparar una respuesta diferente la próxima vez.

Aprenda a aceptar sus sentimientos, incluso lo malos.

Aunque puede parecer que el problema principal es su falta de control sobre la comida, en realidad, la alimentación emocional se deriva de los sentimientos de impotencia ante las emociones. No se siente capaz de lidiar con sus sentimientos de frente, por lo que los evita con la comida.

Permitirse sentir emociones incómodas puede dar miedo. Puede tener miedo de que, como la caja de Pandora, una vez que abra la puerta no será capaz de cerrarla. Pero la verdad es que, cuando no nos obsesionamos con nuestras emociones ni las reprimimos, incluso los sentimientos más dolorosos y difíciles disminuyen relativamente rápido y pierden el poder de controlar nuestra atención.

Para lograr esto, necesita estar consciente y aprender a permanecer conectado con su experiencia emocional inmediata. Esto puede ayudarle a controlar el estrés y a arreglar los problemas emocionales que a menudo desencadenan la alimentación emocional.

Dese el gusto sin excederse, saboree la comida

Cuando come para alimentar sus sentimientos, tiende a hacerlo rápidamente y a consumir la comida de manera inconsciente, en piloto automático. Come tan rápido que no nota los diferentes sabores y texturas de sus alimentos, ni las señales de su cuerpo de que está satisfecho y ya no tiene hambre. Pero al detenerse a saborear cada bocado, no solo disfrutará más de sus alimentos, sino que también será menos probable que coma de más.

Detenerse a saborear sus alimentos es un aspecto importante de la alimentación consciente, lo opuesto de la alimentación emocional e inconsciente. Intente respirar profundamente un par de veces antes de empezar a comer, dejar los cubiertos entre bocados y enfocarse realmente en la experiencia de comer. Preste atención a las texturas, formas, colores y olores de sus alimentos. ¿A qué sabe cada bocado? ¿Cómo hace que se sienta su cuerpo?

Al bajar la velocidad de esta forma, se dará cuenta de que aprecia mucho más cada bocado de comida. Incluso, puede comer su comida favorita y sentirse satisfecho con una cantidad mucho menor. La señal de saciedad del cuerpo tarda en llegar al cerebro, por lo que esperar un momento para considerar cómo se siente después de cada bocado, con hambre o satisfecho, le puede ayudar a evitar comer de más.

Practique la alimentación consciente

Comer mientras está haciendo otras cosas, como ver la televisión, manejar o jugar con el teléfono, puede evitar que disfrute plenamente de sus alimentos. Debido a que está distraído, es posible que no se sienta satisfecho o que siga comiendo, a pesar de que ya no tenga hambre. Comer más conscientemente puede ayudarle a enfocar la mente en sus alimentos y el placer de una comida, y a controlar el exceso.

Ayúdese llevando hábitos de estilo de vida saludables

Cuando está físicamente fuerte, relajado y bien descansado, está en mejores condiciones para lidiar con las sorpresas que da la vida. Pero cuando ya se siente exhausto y abrumado, cualquier pequeño contratiempo tiene el potencial de descarrilarle y llevarle directo al refrigerador. Hacer ejercicio, dormir bien y otros hábitos de estilo de vida saludables le ayudarán a atravesar los momentos difíciles sin tener que recurrir a la alimentación emocional.

- Haga del ejercicio diario una prioridad. [La actividad física hace maravillas con su estado de ánimo](#) y nivel de energía, y también es un potente reductor del estrés. Además, [hacer del ejercicio un hábito](#) es más fácil de lo que cree.
- Procure dormir 8 horas cada noche. Cuando no [duerme lo suficiente](#), su cuerpo tiene antojos de alimentos azucarados que le brinden un

aumento de energía rápido. Descansar mucho le ayudará a controlar el apetito y a reducir los antojos de comida.

- **Dese tiempo para relajarse.** Dese al menos 30 minutos al día para reposar, relajarse y descansar. Este es su momento para descansar de sus responsabilidades y recargar pilas.
- **Conecte con otras personas.** No subestime la importancia de las relaciones íntimas y las actividades sociales. Pasar tiempo con personas positivas que mejoran su vida le ayudará a protegerse de los efectos negativos del estrés.