

Cuarentena despierta la ansiedad por la comida

El tiempo de sobra que tienen en casa, sumado a la incertidumbre y ansiedad del mañana genera que miles de personas, inventen y sigan cualquier receta que vean en internet.

Las búsquedas de Google y YouTube sobre todo tipo de dulces y comida van en aumento durante este confinamiento. Desde tortas, brownies, mugcakes, hasta todo tipo de comida salada es una de las cosas más buscadas.

Para corroborar esta información, La Verdad consultó a varias personas, tanto en Venezuela como en otros países.

“Bueno antes no sabía hacer ningún tipo de dulce, ahora encerrada he aprendido a hacer quesillo, torta de chocolate, brownies, creo que de algo malo e sacado algo bueno”, expreso Angélica Pérez, residente de Maracaibo de 26 años.

Por otra parte, Aynielis Arteaga, quien reside actualmente en España, expresa que ha subido de peso. “Aprendí a hacer pie de limón. Ahora como por ansiedad, no me da tanta hambre de día, sino en las noches, llevo un mes y unos días encerrada y ya aumentè de peso”.

“Como no tengo más nada que hacer busco en internet y si tengo todo los ingredientes la hago, he hecho café batido y canutillos rellenos. Supongo que me da más hambre por la ansiedad de estar encerrada», comento Danitza Pimienta, quien reside actualmente en Colombia.

«Tengo los horarios todos revueltos, me da más hambre es a las 3 de la mañana».

Las personas que sienten necesidad de comer sin realmente tener hambre, lo hacen para poder satisfacer “algo” que los está perturbando y esto se traduce en un conflicto emocional que no está resolviendo de forma adecuada, por tanto, el sujeto come para saciar unas necesidades

Por ello los expertos recomiendan realizar ejercicios físico. La actividad se puede hacer en el hogar sin necesidad de salir y así ayudar al cuerpo a mantenerse activo en este confinamiento.

Tambièn es importante dormir bien, trata de gestionar bien las emociones para relajarse y pensar que todo esto es pasajero y se

solucionara, mantener el positivismo ante estas situaciones de incertidumbre es lo mejor.

Con información de La Verdad