

Hambre emocional y estrés: 7 formas sencillas de evitar las “comidas de confort”

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo, que nos permite pelear o huir frente a una amenaza. Ante un robo, un problema laboral, un examen o un encuentro amoroso, el sistema actúa de la misma manera, activándose tanto frente a un peligro real como ante uno interpretado como tal por nuestra subjetividad.

Numerosos estudios señalan al estrés y a las emociones como importantes disparadores de la ingesta de comida. Es común que una emoción negativa nos lleve a comer sin hambre real. Este comportamiento es un mecanismo de afrontamiento en el que no se busca alimento, sino calma. ¿Por qué actuamos así?

“Desde que somos bebés aprendemos que una maravillosa y dulce sustancia blanca y cremosa llamada leche materna reduce la ansiedad. Así es que, cada vez que comemos, en realidad, además de comer, estamos disminuyendo nuestro estrés. Esa es la razón por la cual tantas personas comen cuando están ansiosas: no desean comida sino que buscan bajar los niveles de cortisol, la hormona del estrés”, describió la doctora Mónica Katz, médica especialista en nutrición, fundadora del Equipo de Trastornos Alimentarios del Hospital Durand y directora de Cursos de Posgrado de Nutrición de la Universidad Favaloro, en su libro “Somos lo que comemos, verdades y mentiras de la alimentación”, de Editorial Aguilar, escrito junto a Valeria Sol Groisman.

✖ En situaciones de estrés, se aumenta la preferencia por comidas altas en calorías, especialmente carbograsas, mezclas de harinas, azúcar y grasas o harinas, grasas y sal

Y agregó: “Cuando percibimos alguna amenaza aumenta el nivel de cortisol, que es una señal de peligro; luego, para estar preparados en caso de tener que pelear o huir, buscamos comidas carbograsas, altas en calorías. Entonces, acumulamos grasa abdominal”.

Por su parte, el doctor Maximiliano Kuttel y la licenciada Belén Despierre, coordinadores del equipo interdisciplinario de Trastornos de la Conducta Alimentaria del servicio de Psiquiatría del Hospital Italiano de Buenos Aires explicaron a Infobae: “El estrés tiene una influencia directa sobre múltiples conductas del ser humano. Cuando existe un grado

de estrés crónico se desencadena un aumento de los niveles sanguíneos de cortisol, el cual es el responsable de la mayoría de los cambios que se producen a nivel emocional. Sucede un aumento de incidencia del trastorno del estado de ánimo y el hambre emocional aparece en este contexto”.

Y completaron: “En respuesta a estas alteraciones emocionales, es frecuente la utilización de comidas hipercalóricas preferentemente dulces. De esta manera aumenta la producción de serotonina que atenúa momentáneamente el malestar vinculado al estrés”.

Cómo el estrés impacta en el organismo

✖ Los estresores pueden ser físicos, químicos, psicológicos o meteorológicos y son percibidos por las personas como amenazas a su supervivencia o seguridad (Imagen Ilustrativa Infobae)

La doctora Katz describió a Infobae cómo el estrés y el cortisol alteran el normal desempeño de algunos neurotransmisores y desencadenan el hambre emocional: “La serotonina es un neurotransmisor que comunica saciedad, control de impulsos y buen humor. Los hipersecretores de cortisol registran niveles bajos de serotonina, por eso no solo manifiestan preferencia por dulces y almidones, sino que además les cuesta detener la ingesta. Si se agrega su humor depresivo, la posibilidad de comer en exceso y engordar se potencia”, advirtió.

La experta explicó que los estresores pueden ser de distintos tipos: “Físicos, por ejemplo una quemadura; químicos, una intoxicación; psicológicos: la pandemia de COVID-19 o meteorológicos, en el caso de un tsunami. Y puede ser un jefe que te echa y te quedas sin trabajo. Es decir, el estresor depende de la persona y está en todo estímulo que sea percibido por la persona como una amenaza a su supervivencia o seguridad”.

A veces, ocurre que la persona no distingue entre estas emociones y sus necesidades reales de alimento. “Ese es el problema de la alexitimia, que se relaciona con la obesidad”, explicó la doctora.

✖ El estrés crónico eleva los niveles de cortisol, lo que afecta las conductas alimentarias, incrementa la tendencia a preferir alimentos dulces y almidonados, y puede llevar al

exceso de peso (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Alexitimia es un trastorno psicosomático por el cual la gente confunde el enojo o el aburrimiento con el hambre. Entonces la persona come, pero lo hace no porque tiene hambre, sino porque se calma. Hace unos años hicimos un trabajo con la Licenciada María Teresa Panzitta_y encontramos que el 29% de las personas que consultan por obesidad tienen algún grado de alexitimia, no diferencian bien registros interoceptivos como el hambre y la saciedad de emociones”, señaló Katz.

En coincidencia, María Isabel Flores, nutricionista especialista en obesidad y comorbilidades de la Universidad Iberoamericana de México explicó en una nota reciente en Infobae que el comer en exceso en respuesta a emociones negativas puede deberse a mecanismos biológicos y psicológicos:

- Biológicos: los sentimientos negativos tienden a aumentar la secreción de cortisol, el cual provoca un incremento en la insulina y del apetito.
- Psicológicos: el estrés no es una emoción agradable y para muchos consumir ciertos alimentos genera una sensación de confort, por lo que la comida se vuelve un mecanismo de afrontamiento.

Qué son las comidas de confort

✖ En situaciones de estrés, se aumenta la preferencia por comidas altas en calorías, especialmente carbograsas, que llevan a la acumulación de grasa abdominal (Imagen ilustrativa Infobae)

Comer es uno de los grandes placeres de la vida, implica la selección de alimentos sabrosos y apetecibles. Esta preferencia estimula la liberación de endorfinas, las hormonas de la felicidad y mejora así el estado de ánimo.

El problema radica cuando se utiliza la comida como “calmante”.

“Comemos por razones fisiológicas, sociales, contextuales, cognitivas. Pero es el factor emocional -enojo, ansiedad, aburrimiento, tristeza- el que genera descontroles y altera la cantidad de comida que se consume”, destacó la doctora Katz.

Y no solo afecta la cantidad sino también la calidad, ya que en esos momentos “preferimos las llamadas ‘comidas de confort’: carbograsas, mezclas de harinas, azúcar y grasas o

harinas, grasas y sal”, afirmó la doctora Katz.

✖ Las comidas de confort, como los dulces y el chocolate, se asocian con recuerdos positivos y tienden a ser utilizados para aliviar emociones negativas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Y agregó. “Las comidas de confort recuerdan a la abuela, el recreo, los cumpleaños, la salida de escuela, momentos alegres y felices de nuestra juventud. Cuando estamos estresados tendemos a buscarlas como un recurso atávico en el que recurrimos al placer y felicidad del pasado para reparar el presente”.

“Producen alivio rápido, disminuyen los estados emocionales negativos, otorgan seguridad y recompensas. Las comidas de confort nos rescatan de un mundo hostil y cambiante y minimizan la carga emocional que implica la incertidumbre. Lamentablemente, a más comida, menos estrés”, señaló la médica.

Según estudios, la elección de estas comidas reconfortantes dependen de muchos factores y uno muy importante es el género. “Cuando se les preguntó a mujeres por esa comida que les otorga calidez y satisfacción mencionaron tres alimentos: helado, chocolate y galletitas. Los hombres eligieron helado, sopa, pizza y pastas”, explicó la doctora Katz en su libro y manifestó que esas diferencias pueden deberse a que “los varones prefieren las comidas caseras, quizá porque les suscitan estados de contención; las mujeres asocian los alimentos con el trabajo que insume prepararlos. Para agasajarse optan por no cocinar”.

Los tres efectos del comer emocional

✖ En las comidas de confort se buscan el placer y la felicidad del pasado para reparar el presente- (Imagen Ilustrativa Infobae)

La doctora Katz explicó que existen tres problemas al comer por emociones: “El primero es que dejamos una huella en el cerebro. Si siempre me calmo con comida, no llamo a una amiga para hablar, no tomo la guitarra, no veo una serie, o leo Infobae para distraerme, busco comida”, destacó.

El segundo es que se pierde “la única guía que tengo que son las emociones, que son mensajeros, son mi mente informándome. Si yo estaba enojada con alguien, está bien que siga enojada. Lo que no está bien es comer para matar el enojo”, advirtió la doctora. “Y lo tercero es que, de alguna manera, no mejoro mi vida. Quedo

atrapada en eso y, por supuesto, engordo”, concluyó la experta.

Aprender a registrar las emociones

Ante el hambre emocional los expertos recomiendan tratar de identificar la emoción que lo dispara y gestionarla por la vía que corresponde.

✖ La incapacidad de distinguir entre emociones y hambre (alexitimia) está relacionada con la obesidad y la ingesta excesiva de alimentos – (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los expertos del Hospital Italiano recomendaron reorganizar el estilo de vida de forma que permita disminuir los niveles crónicos de estrés (tener horarios laborales ordenados, tiempo destinado a la interacción y resolución de problemas familiares, descanso adecuado, actividad física y recreación social, entre otros). El mismo debe ser acompañado por una dieta adecuada suficiente en energía y en proteína, aclararon los expertos.

Por su parte la doctora Katz manifestó: “Primero, el paciente tiene que trabajar con psicólogos la diferencia entre una emoción negativa, como la ansiedad o la angustia, y el hambre. Como dijimos, casi el 30% de las personas que tienen obesidad o diabetes 2, presentan algún grado de alexitimia. También lo tienen quienes padecen asma, gastritis e hipertensión. Son todas personas con características psicósomáticas que pueden poseer una personalidad predispuesta a la alexitimia”.

Y agregó: “Si se come sin percibir la emoción que se siente, se terminará viviendo la ilusión de que todo está perfecto y que no hay nada para cambiar”.

7 recomendaciones para controlar el hambre emocional

✖ Comer comidas pequeñas y saludables a lo largo del día. Esta estrategia puede ayudar a mantener bajo control las señales de hambre y saciedad – (Imagen Ilustrativa Infobae)

1. Implementar estrategias de gestión de estrés. La doctora Katz recomendó prácticas como mindfulness, relajación, respiración, meditación, taichi o el método Feldenkrais. También aconsejó la técnica “tiempo fuera” o *time out*: “Se trata de irse de la escena de estrés. Si estoy en la oficina atrapado con el paquete

de galletitas porque tengo un día malo de trabajo, me voy al pasillo, hablo con mi compañero. No tiene que ser amigo, no tengo que hablar del problema que tengo, simplemente cambiar el entorno. Ese ‘tiempo fuera’ facilita empezar a conectarme con lo que me pasa, identificar la emoción y evitar el comer emocional”, describió la doctora Katz.

2. Identificar monólogos cómplices. Son los pensamientos que nos llevan a sostener determinadas conductas. Por ejemplo, “La comida me calmará”. La idea es reconocerlos y comprobar que los pensamientos son ideas, no verdades absolutas y como tal se pueden refutar.

3. Comer comidas pequeñas a lo largo del día. Esta estrategia puede ayudar a mantener bajo control las señales de hambre y saciedad.

4. Buscar nuevas formas de afrontar las emociones. Consultar a un psicólogo/a para desarrollar nuevos patrones de pensamiento y, a su vez, romper el ciclo de comer emocionalmente.

 Se sugiere implementar estrategias como hacer ejercicio físico, mindfulness y técnicas de relajación para controlar el hambre emocional (Imagen Ilustrativa Infobae)

5. Lograr un buen descanso. El sueño es fundamental para regular las señales de hambre. “Lograr dormir bien las siete horas recomendadas puede reducir los antojos y el comer en exceso”, afirmó Pauline Cox, nutricionista funcional y escritora en The Telegraph.

6. Anticiparse a los antojos emocionales. Planificar actividades alternativas como caminar, escuchar música o ver una serie cuando surjan emociones fuertes.

7. Hacer ejercicio con regularidad. “Tener una vía para eliminar el estrés además de la comida ayuda a reducir los antojos y condiciona la mente para buscar estas opciones disponibles en lugar de recurrir a alimentos”, dijo el doctor Charlie Abraham, director médico de FACP del Centro Médico Dignity St. Bernardine en Best Life.

Con información de infobae.com