

DEVORANDO EMOCIONES: Hambre real o hambre emocional

Son muchas las veces que abrimos el frigorífico y nos tiramos a la frustración, a la tristeza, a la ansiedad, a la culpa, a la inseguridad, a la baja autoestima... tenemos nuestras baldas llenas de emociones negativas a disposición de nuestra manifiesta HAMBRE EMOCIONAL. Comer forma parte de los procesos más básicos de los seres vivos, y nosotros nos hemos encargado de sofisticarlo poniéndole orden y horario. Pero, y ¿cuándo este proceso se convierte en un caos? y ¿cuándo este "hambre" es una manifestación física de una emoción que está pidiendo ser consolada o silenciada? ¿Y cuándo la comida se ha convertido en un aprendizaje de canalización de emociones?

Desde nuestra infancia, la comida ha tenido historia condicionante de refuerzo y castigo (premio con gominolas o castigo sin postre, por ejemplo). De adultos, celebramos alegrías con comidas (bodas, cumpleaños, reuniones familiares, encuentros con amigos...). La comida ya no tiene solamente un significado fisiológico, sino emocional y cobra un papel protagonista cuando nos sentimos bien. Asociamos, de esta forma, la comida con emociones positivas y esta asociación permanece en el tiempo. Así, la mayoría de las veces, cuando tenemos ansiedad por comer más o tomar dulces, en realidad lo que tenemos es hambre de compañía, de afecto, de tranquilidad, de seguridad. Y si consideramos que nos hemos pasado, puede que entre en escena nuestra amiga la culpa. Y a partir de ahí, si la persona no sabe bien manejar esas emociones, empezará con conductas poco adaptativas y poco saludables.

Dentro del correcto hábito de la comida aparecen tres procesos: el hambre fisiológica (cuando nuestro cuerpo necesita nutrientes para su correcto funcionamiento), la saciación (cuando se resuelve el hambre) y la apetencia (necesidad emocional de consumir un determinado alimento). Estos procesos van unidos para poder disfrutar de la ingesta al tener hambre, y saber parar al estar saciados. Pero cuando tenemos problemas emocionales todo esto se separa y comenzamos a DEVORAR EMOCIONES sin freno. Recurrimos a nuestro repertorio de "alimentos placenteros asociados" con la intención de retrotraernos a las emociones agradables. Y esos alimentos suelen ser

hipercalóricos, sin duda, porque son los que repercuten directamente en el estado de ánimo haciendo que mejore, o ¿se ha visto muchas veces comiendo coliflor cuando ha estado "de bajón" o cuando queda con amigos un sábado? Comemos emociones y tomamos distancia del problema, los dejamos en un segundo plano. En esos momentos comer no hará que el problema desaparezca, pero hace que la tensión emocional se disipe.

¿Qué podemos hacer para controlar el comer emocional? Comer algo porque nos apetezca

Para discernir si tenemos hambre emocional o hambre real, hemos de aprender a detenernos un momento y observar la situación de hambre que estamos sintiendo. Cuando conseguimos parar, analizar y sentir, estamos dando un paso más en la consciencia sobre nuestro cuerpo. Si experimentas ansiedad por la comida: ¡detente y observa! No intentes que se vaya, pero tampoco te dejes llevar por ella. Acepta la incomodidad de esa emoción negativa o el beneficio consciente de la emoción positiva. Puede que se vuelva más intensa o incluso dolorosa; no pasa nada. Acéptala y date cuenta de lo que ocurre. A menudo encontrarás un gran mar de emociones como miedo, ansiedad, tristeza o pena tras las ganas de comer algo. Si esperas unos 5 minutos antes de comerte ese pedacito de chocolate o de helado serás capaz de discernir si realmente es lo que necesita y quiere tu cuerpo o, simplemente, lo estás buscando como excusa para acallar una emoción, desestresarte o premiarte por haber aguantado el tipo durante todo el día.

Tomar el control sobre la comida es tomar el control sobre tu vida y tus emociones, y eso siempre es crecimiento. Por eso, si comes algo: DISFRÚTALO y sé consciente de ello, pero no te culpes.



no entraña un problema en sí mismo, se convierte en ello cuando comer es la única vía de gestión emocional que encontramos, cuando aumentamos de peso y nos obsesionamos. O cuando dejamos de comer porque distorsionamos nuestra imagen corporal.

Date tus caprichos "adaptativos" pero si ves que no sabes hacerlo: PIDE AYUDA y juntos aniquilamos a la espiral que te está haciendo difícil tu vida, para que empieces a entusiasmartte contigo y con lo que comes.

*Texto de: Isabel Ortuno
Psicóloga*