

Alimentación y salud mental

● A menudo, la alimentación se percibe únicamente como el medio para nutrir el cuerpo, pero su impacto trasciende lo físico, influyendo directamente en nuestra salud mental y emocional.

A nivel global, los datos son alarmantes: desde 1990, la prevalencia de la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos y se ha cuadruplicado entre niños y adolescentes (de 5 a 19 años). En Chile la situación no es menos preocupante: más del 30% de la población adulta sufre de obesidad, ubicándonos entre los países con las tasas más altas de la región.

Además, el 75% de la población presenta algún grado de sobrepeso u obesidad, lo que no sólo impone una carga física, sino también emocional, ya que esta condición está fuertemente asociada con un mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental, como ansiedad y depresión.

El hambre emocional, desencadenada por la búsqueda de consuelo o alivio mediante la comida, es un fenómeno cada vez más común en nuestra sociedad. Diferenciar entre el hambre física y la emocional resulta clave para mantener un equilibrio adecuado entre cuerpo y mente, y evitar caer en un círculo vicioso que perpetúe la mala alimentación y agrave el malestar mental.

Frente a este escenario, no pode-

mos subestimar el rol que juega la alimentación en la salud integral. Enfrentar los desafíos que suponen tanto la obesidad como los trastornos de salud mental requiere, de un enfoque multidisciplinario.

En el mundo actual, ya no es suficiente sólo seguir una dieta o hacer actividad física, sino que es fundamental integrar el bienestar mental como parte del tratamiento, en el que médicos, nutricionistas y especialistas colaboren de manera conjunta para lograr una vida más equilibrada.

Volvamos a replantearnos la relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos. Nutrirnos de forma saludable también es enriquecer nuestra mente. Apostemos por una educación alimentaria que no solo nos permita prevenir enfermedades, sino también fortalecernos de forma integral.

Fernanda Carvalho