

## ¿Por qué comemos más de lo necesario cuando estamos estresados?

Actualmente, nos enfrentamos a una vida moderna donde la rápida evolución tecnológica y el acceso instantáneo a la información han llevado a la búsqueda de soluciones inmediatas, en este contexto, la alimentación no es la excepción.

Sproesser G, Ruby, 2019 ha descrito que debido a la globalización y el acceso a nuevas tecnologías se han producido cambios en el comportamiento alimentario con una transición nutricional a dietas con mayor proporción de grasas y azúcar (1).

Este análisis se relaciona con los últimos datos de la Encuesta de Consumo Alimentario (ENCA), donde detalla que: «los chilenos y chilenas consumen exceso de energía, grasas saturadas, azúcares y sodio en todos los grupos etarios», donde sus comidas principales tienen una frecuencia de siete veces al día, cuando lo recomendado por las Guías Alimentarias para Chile es de cuatro a cinco comidas diarias (2).

### El hambre emocional y el consuelo en la comida

El hambre fisiológica aparece como una señal natural del cuerpo que indica la necesidad de alimentarse para sus funciones básicas. Este tipo de hambre se manifiesta con ruidos en el estómago, debilidad o mareos. Estos síntomas desaparecen tras la ingesta de comida.

En cambio, el hambre emocional no se relaciona con la necesidad de alimentarse para llevar a cabo sus funciones fisiológicas, sino que surge en respuesta a emociones como ira, apatía, frustración, estrés, miedo, pena, ansiedad, inquietud, soledad y aburrimiento (3). La necesidad de gestionar emociones de ma-

nera rápida han llevado a recurrir a ser que la comida forme parte de una solución instantánea. Este tipo de conducta se ve influenciada en res-

### El hambre emocional es una de las principales problemáticas cotidianas de la vida moderna, sin embargo existen múltiples métodos para combatirlo.

puesta al estrés y emociones negativas prefiriendo el picoteo de alimentos hiperpalatables, es decir, densos en energía, ricos en azúcares y grasas (4), como son la comida rápida, snacks salados, pasteles, galletas, helados, chocolates, caramelos, golosinas y bebidas endulzadas artificialmente, que en su conjunto producen una sensación de placer y satisfacción emocional (5).

Estudios concluyen que este tipo de alimentación se vincula al afecto y necesidades sociales, asociando el sabor dulce a la calidez y el amor, que cuando se carece de ello, la privación de emociones positivas y conexiones sociales, podría dar como resultado conductas en búsqueda de recompensas, incluido el antojo y consumo excesivo de alimentos de bajo valor nutricional (6).

### ¿Cómo influye el estrés en la elección de los alimentos?

Cuando estamos lábiles emocionalmente y no logramos gestionar nuestros pensamientos y emociones, se incrementa «la hormona del estrés», el cortisol. Esta hormona desempeña un papel importante en la regulación del metabolismo y se asocia a una mayor ingesta de alimentos ultraprocesados y elección hacia alimentos de alta densidad energética. En este caso, los sensores de la boca envían un mensaje al cerebro y al intestino, provocando la liberación de neurotransmisores como la dopamina y serotonina encar-

gados de generar sensaciones de bienestar, felicidad y placer emocional (7).

Para combatirlo, es fundamental implementar estrategias saludables con un enfoque integral. Esto incluye la autoobservación, el desarrollo de habilidades emocionales y el apoyo de profesionales de la salud. Estos elementos podrían ayudar a identificar los patrones de hambre emocional y abordarlos de manera consciente. Existen algunas estrategias que permiten gestionar el hambre emocional de una manera efectiva que consisten en:

**1. Mindful eating- alimentación consciente:** se basa en la alimentación plena, en concientizar el acto de comer y en generar mayor conciencia en la elección de los alimentos, observando pensa-

mientos, emociones y sensaciones físicas sin juicio alguno. Algunas prácticas involucran bendecir y agradecer los alimentos presentes, comer sin distracciones, saborear la comida, masticar bien, comer despacio y no saltarse comidas. De esta forma el acto de comer se convierte en una instancia agradable y amigable para conectar con nuestro propio cuerpo (8).

**2. Ejercicio Regular:** la actividad física regula la liberación de hormonas como la dopamina, serotonina y endorfinas denominadas «hormonas de la felicidad» cuya principal función es reducir la percepción del dolor y mejorar el estado de ánimo. En conjunto pueden formar parte de una herramienta efectiva en la prevención y el manejo de la ansiedad. Además, actividades como la meditación, yoga y pilates fortalecen la capacidad del cuerpo para manejar el estrés, ayudando a reducir los niveles de cortisol.

**3. Buscar apoyo:** para mejorar la relación con la comida es útil buscar apoyo que ayude a identificar estrategias

en el reconocimiento de patrones alimentarios. Hablar con amigos, familiares o buscar ayuda en los profesionales de la salud puede ser beneficioso al manejar las emociones de manera saludable, encontrar soluciones adecuadas y conscientes.

En conclusión, para mantener una salud mental óptima, es fundamental apreciar, reconocer y regular nuestros sentimientos y emociones, evitando que influyan directamente en la elección de alimentos. Este enfoque consciente permite desarrollar una relación saludable con la comida, que es esencial para el bienestar emocional y llevar a cabo estilos de vida saludables.

Recuerda, el hambre emocional busca consuelo en los alimentos, pero el verdadero bienestar se encuentra en el entendimiento de uno mismo.

Katherine Gallardo Avalos  
Internista Nutrición y  
Dietética, Universidad  
Católica del Norte  
Correo electrónico:  
kagallardoavalos@gmail.com