

Emociones y conducta alimentaria

La conducta alimentaria de las personas está influenciada por diversos factores que pueden alterar sus hábitos en cuanto a la selección, preparación y cantidad de alimentos consumidos.

El concepto de discordancia evolutiva de la dieta destaca cómo el sentido de la alimentación ha cambiado: antes era una cuestión de supervivencia y hoy en día se asocia más con el placer y lo social. Esta evolución ha afectado en las personas la capacidad para interpretar correctamente las señales fisiológicas de hambre y saciedad. La búsqueda de goce a través de los alimentos aumenta la sensibilidad al sistema de recompensa del cerebro, lo que puede llevar a repetir conductas alimentarias de riesgo y contribuir al exceso de peso y otros trastornos alimentarios, como la ingesta compulsiva.

Las emociones han tomado un papel crucial en los hábitos alimentarios. Diversos estudios indican que los alimentos afectan el control de las emociones y viceversa, destacando el concepto del “comedor emocional”. Esta persona es quien consume comida en exceso, especialmente rica en azúcares y grasas, como respuesta a sentimientos negativos como ira, aburrimiento, angustia o estrés, recibiendo a través de este acto un alivio que puede provocar dependencia.

En este contexto, el rol del nutricionista es esencial para identificar las emociones que influyen en la ingesta alimentaria y promover estrategias para recuperar un enfoque consciente de ella. Este implica prestar atención plena al acto de comer, lo cual ayuda a que el cerebro procese correctamente las señales de hambre y saciedad.

La constante actividad diaria, los ritmos laborales y la falta de herramientas para controlar la ingesta



Valentina Inostroza
Académica carrera de Nutrición y Dietética,
UDLA, sede Concepción

emocional desvían la atención durante las comidas, lo que incrementa el apetito y las sensaciones negativas, favoreciendo transgresiones alimentarias. Estas, mantenidas en el tiempo, pueden llevar al desarrollo de enfermedades crónicas, muy prevalentes en nuestro país.

Es crucial aprender a identificar las emociones que desencadenan una ingesta compulsiva y reconocer los alimentos que utilizamos para calmarlas. Solo así se pueden crear estrategias personalizadas para mejorar nuestra relación con los alimentos y tomar decisiones más conscientes.

Un aspecto clave es involucrarse en todas las etapas del acto de comer: desde la compra y preparación hasta la masticación de los alimentos. Estos pasos básicos ayudan a la síntesis de hormonas y neurotransmisores que regulan este proceso. Sentir el olor y la textura de los alimentos y presentar el plato de manera atractiva pueden ayudar a recuperar las señales básicas de control en esta área.

La pregunta que debemos hacernos es: ¿Tengo hambre o ansiedad? Para responder, es fundamental adoptar prácticas de alimentación consciente.