

## Especialista explica cómo se provoca el trastorno de ansiedad por comer

Las personas, entre ellos, estudiantes universitarios, buscan gestionar su ansiedad utilizando la comida como un mecanismo compensatorio para sentirse bien.

Una de las situaciones con mayor estrés que enfrentan los universitarios es el fin de semestre, donde los estudiantes sufren inseguridad, miedo y angustia ante esta situación que muchas veces produce ansiedad por comer.

Un desorden que se caracteriza por el consumo impulsivo y descontrolado de alimentos, sin sentir hambre, que busca satisfacer necesidades emocionales, terminando en una sensación de angustia y culpabilidad. Esta es una sensación similar al hambre fisiológica, sin embargo, es catalogada como hambre emocional. Presenta síntomas de ansiedad como desconcentración, decaimiento, sensibilidad repentina y pensamientos intrusivos relacionados con la comida.

Cristian Núñez, nutricionista de la Unidad de Salud de la Dirección de Apoyo a los Estudiantes UCSC (DAE), enfatizó que “todas las personas pueden experimentar ansiedad y la podríamos experimentar, incluso, en más de una oportunidad en el día. Una persona que no sabe gestionar correctamente la ansiedad y que comienza experimentar síntomas que afectan su salud física y mental, buscará en la comida algún mecanismo compensatorio para poder sentirse bien como es el caso de los estudiantes universitarios”.

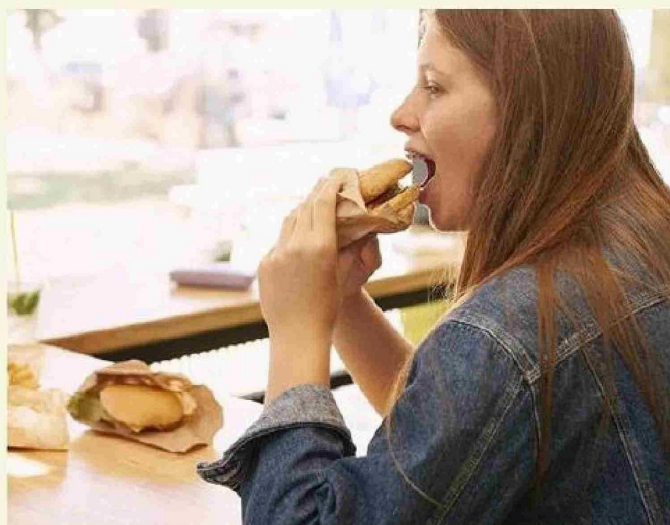
“La ansiedad por comer es como una especie de antidepresivo y estabilizador pasajero. Entonces,

frente a esta situación de mucha ansiedad, angustia y presión, las personas se refugian comiendo alimentos que son no saludables, ricos en carbohidratos, azúcares refinados y grasas saturadas”, agregó.

Comer chocolate después de almorzar, revisar el refrigerador constantemente y consumir bebidas gaseosas en vez de agua, son algunas de las actitudes que enfrentan las personas. Por lo general, tienen antojos de los alimentos que se pueden experimentar inmediatamente después de comer.

Al consumir este tipo de alimentos, el nutricionista explicó que “genera un aumento en la producción de algunos neurotransmisores como la dopamina. Y esto hace a su vez, nos genera un estado de placer, un estado de calma, exaltación, nos activa y nos permite, incluso, conectamos con las tareas que teníamos pendientes y nos permite funcionar bien, pero esta sensación puede durar hasta una hora”.

Sin embargo, realizar estas acciones muy seguido provoca que las personas se vuelven dependientes. Núñez aclaró que “cada vez que se enfrentan a una situación de ansiedad donde se afecta la concentración, la capacidad para hacer frente y el estado de ánimo empiezan a querer consumir nuevamente un alimento con estas características para nuevamente experimentar estos síntomas pasajeros de placer, de bienestar, de compensación como un método compensatorio donde



se acostumbran a funcionar de esa manera y caen en este círculo vicioso”.

“Y eso a largo plazo puede afectar el estado nutricional, la salud cardiovascular en general, y puede generar molestias digestivas, afecta a nuestra salud mental, puede afectar el sistema inmunológico, entre otros”, añadió.

En cuanto a cómo la comida influye en el estado de ánimo, el nutricionista señaló que “los nutrientes regulan el metabolismo de las células relacionadas con el pensamiento, las emociones y el estrés. Por ejemplo, la vitamina B2 mejora la memoria, previene estados de confusión y depresión; la vitamina C protege al cerebro del estrés oxidativo y mejora su funcionamiento; el hierro es necesario para el buen funcionamiento neuronal, la sinapsis y su déficit se asocia a problemas de aprendizaje y desarrollo; y el magnesio ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y regula la producción de dopamina y serotonina”.

### Recomendaciones

Para enfrentar estos escenarios, el nutricionista recomendó que “hay que abordar esto mediante estilos de vida saludables. Es necesario dormir 7 a 9 horas por la noche, para tener un sueño

reparador, establecer horarios, evitar los neuroestimulantes físicos y químicos”.

Asimismo, el especialista enfatizó que “hay que definir los horarios de alimentación, no saltarse comidas, no realizar ayunos, no experimentar dietas de moda presentes en las redes sociales. Nunca dejar de comer y hay que consumir volúmenes de comida pequeños”.

“Por otro lado, hay que evitar alimentos inflamatorios (condimentos, aliños, frituras, snack), y gaseosas. Mantener hidratación (agua, limitar la ingesta de café, té, mate y similares), no sobrecargar el estómago, evitar alimentos con temperaturas extremas, cocinar con laurel y orégano, preferir sopas y cremas”, sostuvo.

Otras de las maneras para mitigar la sensación de ansiedad por comer, el profesional sugiere consumir hierbas tranquilizantes naturales como manzanilla, cedrón, menta, poleo, lavanda y cáscaras de naranja, otras como sedantes como hierba de San Juan, pasiflora, valeriana y lavanda. Para el colon, recomendó orégano, manzanilla, bolso, bailahuén, semillas de hinojo, clavo de olor, llantén y flor de caléndula. Asimismo, para la concentración sugirió ruda y romero como aromatizantes.