

No puedo dejar de comer

La alimentación es una fuente de bienestar por medio del cuidado nutricional. Sin embargo, existen momentos en los que esta experiencia de sabor y felicidad cotidiana se convierte en un foco de preocupación para quien establece un lazo de dependencia con los alimentos.

La sensación de hambre también puede ser emocional. De este modo, la tentación de tomar algún capricho puede producirse incluso después de haber degustado una receta. **¿Por qué no puedo dejar de comer?** En Psicología-Online reflexionamos sobre esta cuestión.



¿Por qué no puedo dejar de comer? Hambre emocional

El hambre emocional se diferencia de la sensación física real en que está condicionada por el impulso de un estado de ánimo, por ejemplo, el estrés, la ansiedad, la tristeza o un

disgusto.

Qué es la psiconutrición

Como muestra la psiconutrición, una disciplina que pone en relación dos disciplinas diferenciadas pero interconectadas como la nutrición y la psicología, es positivo comprender la esencia de los hábitos en la mesa, las motivaciones emocionales y la relación que establece una persona con la comida para poder establecer un diagnóstico de hábitos que conviene desaprender para integrar otros nuevos.

La alimentación es una necesidad fundamental del ser humano en relación con el bienestar como bien explicó la pirámide de Abraham Maslow, sin embargo, el hambre emocional refleja una realidad distinta. Cuando una persona come motivada por el hambre emocional, no experimenta un bienestar posterior a ese momento tras haber tomado un alimento determinado. ¿Por qué motivo? Porque la búsqueda de ese bienestar pasa, en primer lugar, por escuchar esa emoción y no por ocultarla.

La característica de este tipo de respuesta está **marcada por la inmediatez**. Es decir, no surge un apetito gradual. El impulso es tan intenso que la persona tampoco disfruta del proceso creativo de cocinar un plato delicioso sino que toma cualquier alimento (**con frecuencia dulce**) para saciar esa sensación.

Cómo dejar de comer por ansiedad

En primer lugar, si una persona siente **que pierde el control ante la comida** es muy importante que hable con su médico como especialista de salud para que determine un diagnóstico preciso. Una vez que la persona es consciente de que la ansiedad causa su malestar, puede empezar a cuidarse de forma más consciente.

1. Ayuda del psiconutricionista

El especialista puede asesorar a la persona en el establecimiento de **una dieta sana y equilibrada** que se ajusta a sus necesidades y estilo de vida. Pero, además, puede ayudarle a sentar las bases de una nueva relación con la comida. Una relación más libre, más consciente y más saludable.

2. Alimentación consciente

Una persona puede estar comiendo, físicamente presente en un lugar, sin embargo, su mente no está apreciando de verdad ese momento. Así ocurre cuando un trabajador come rápidamente delante del ordenador.

Por tanto, crea un ritual de bienestar en torno a la mesa, desconectando el teléfono y la televisión durante ese momento. Come con tranquilidad, saborea los sabores y texturas de los alimentos, aplica el mindfulness a la mesa. Cuida también la estética de los platos puesto que su presentación visual es un aliciente de disfrute. Convierte las comidas principales del día en espacios de calma y desconexión.

Por ello, también es importante que al acudir al supermercado para hacer la cesta de la compra, selecciones ingredientes sanos y variados para preparar tus menús semanales. Concede un protagonismo especial a los productos de la temporada.

3. Reduce los niveles de estrés en tu vida

Este es un buen momento para plantearte cambios significativos en tu vida con el fin de incrementar el bienestar por medio de una **reestructuración de la agenda**. Encuentra más momentos y espacios para estar en contacto con la naturaleza, encontrarte con los demás, caminar y hacer actividades que te gustan.

4. Autoconocimiento

Al escuchar las sensaciones de tu cuerpo y de tu mente puedes aprender a diferenciar entre la sensación física de hambre y la emocional. Esta diferenciación incrementa tu nivel de empoderamiento para responder pensando en tus necesidades objetivas en lugar de seguir alimentando la cadena del apetito anímico.

5. Realiza un curso de cocina

Un curso en el que descubras el potencial de este arte visto a través de las técnicas de cocinado, la amplia variedad de recetas saludables y el entretenimiento creativo.

Ansiedad por comer estando a dieta: tratamiento

A veces, la sensación de ansiedad surge en el contexto particular de un proceso de dieta que, en ocasiones, ha sido iniciado por motivación propia sin consultar con las indicaciones de un especialista. Por tanto, cualquier persona que desee hacer una dieta, debe asesorarse personalmente con un experto que establecerá un plan de acción personalizado y ajustado a las necesidades de esa persona.

Dieta con asesoramiento profesional

También puede ocurrir que la sensación de ansiedad no surja por hambre a nivel físico sino por **el factor emocional de la renuncia** a ciertos caprichos que antes se daba el protagonista (es posible hacer excepciones de vez en cuando) o de aquellos cambios que puede plantear esta situación en el estilo de vida. Por ejemplo, puede ocurrir que tenga que hacer modificaciones en sus hábitos sociales si la idea de reunirse con sus amigos para cenar pone a prueba su fuerza de voluntad en relación con el cumplimiento de la dieta. En este marco,

también puede darse la ansiedad por comer dulce.

Es positivo observar este proceso de dieta como un periodo de aprendizaje en el que adquirir nuevos hábitos más saludables. De este modo, puedes descubrir que en una dieta hay espacio para un catálogo amplio y rico de alimentos, sin embargo, la frecuencia con la que se toman responde a un criterio saludable.

Hacer una dieta contando con el asesoramiento profesional es fundamental para establecer objetivos realistas a lo largo del plan de acción.

Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular.

Fuente: psicologia-online.com.