

Alimentación emocional: qué es y cómo acabar con ella

¿Sabías que la alimentación y las emociones también se vinculan? Infórmate junto a nuestros expertos sobre qué es la alimentación emocional y cómo combatirla.

Periodo de cuarentena. Estrés e incertidumbre. La situación te supera y no puedes salir de casa. Vas a la cocina por inercia, ni siquiera tienes hambre. Abres el frigorífico y arrasas con el chorizo y la mortadela. Luego abres la despensa, picas unas patatas fritas y de ahí a los donuts y galletas. Vuelves al sofá sintiéndote hinchada y culpable... ¿te suena esta escena?

La alimentación emocional es un comportamiento que asocia emociones generalmente negativas con la necesidad de comer alimentos usualmente poco saludables, cuando ese vacío que te deja la tristeza, la ansiedad o el aburrimiento intentas rellenarlo con un atracón para intentar calmarlo pero ocasiona el efecto contrario. La alimentación emocional nos hace entrar en un bucle de toxicidad, ya que cuanto más comemos peor nos sentimos, tanto física como emocionalmente.

Si te ves reflejada en este cuadro de emociones, has de saber que no estás sola y que **con unas pautas adecuadas y el control de tu nutricionista puedes conseguir acabar con esta alteración de la conducta alimentaria** tan poco saludable.

¿Cómo identificar la alimentación emocional?

Muchos científicos hablan de que el verdadero “corazón” está en nuestro estómago. La estrecha relación entre nuestro sistema digestivo y nuestras emociones se refleja hasta en el lenguaje: hablamos de sentir mariposas en el estómago cuando nos enamoramos, de tener el corazón en la boca cuando estamos muy tensos o de sentir náuseas cuando algo nos desagrada.

El problema está cuando esta relación se convierte en tóxica y buscamos contrarrestar ciertas emociones (frustración, tristeza, rabia, aburrimiento) o utilizamos la comida como un premio.

Identificar la alimentación emocional es el primer paso para combatirla y es bastante fácil si te paras a analizarlo:

- **Suele aparecer de repente**, no de manera gradual como el hambre fisiológica, y crea un impulso que necesitas satisfacer de inmediato, no puedes esperar.
- **Produce antojos poco saludables**: dulces, snacks fritos,... alimentos muy procesados ricos en harinas refinadas y grasas malas.
- **Te lleva a comer sin orden ni control**: una imagen típica de este tipo de alimentación es la de alguien de pie en la cocina, comiendo directamente del paquete y alternando de dulce a salado.
- **La satisfacción inicial que genera la comida desaparece rápidamente** y comienza el sentimiento de culpa, la tristeza o la rabia.

¿Cómo evitar los atracones?

Cada caso particular requerirá de unas pautas específicas que tengan en cuenta la forma de vida y dinámicas de esa persona, pero aquí te dejamos algunos trucos que te pueden ayudar:

- **Vacía tus armarios** de snacks, dulces y demás comida procesada poco saludable. Cuantas menos tentaciones tengas, más fácil será controlarte.
- **Anticípate teniendo a mano aperitivos saludables** que te gusten, como encurtidos, altramuces, edamames, zanahorias, fruta o [postres dietéticos](#). Si caes en el atracón, mejor llenarte con alimentos saciantes sanos y poco calóricos.
- **Toma infusiones** que te ayuden a saciarte y a eliminar toxinas.
- **Planifica todos tus menús** con antelación y compra solo lo que sea necesario.

¿Cómo controlar la ansiedad por la comida?

Aunque tratemos de evitar el momento del atracón, el problema de base es una inadecuada relación con la comida. **Romper este círculo vicioso puede ser complicado si lo haces solo pero es uno de los problemas más comunes a los que se enfrenta un dietista**, por eso te recomendamos siempre acudir a tu experto en nutrición para guiarte.

Estas son algunas de las recomendaciones que te indicará tu dietista:

- Cuando identifiques el momento de ansiedad que lleva al atracón, **busca un entretenimiento** físico que te aleje de la comida y quemé tu energía. Puede ser salir a caminar, conducir o jugar con tus hijos.
- **Haz deporte** con regularidad: las endorfinas que generas con el ejercicio son un ansiolítico natural.
- **Toma ansiolíticos naturales** que te ayuden a relajarte. [En Naturhouse tenemos una gran variedad, todos a base de extractos naturales.](#)
- **Disfruta de un momento de relax** cada día. Ya sea con un baño caliente, meditación o tumbandote en el sofá simplemente a escuchar música, agendate siempre unos minutos para ti y una actividad relajante.
- **Llama a un amigo o familiar** cuando sientas que estás a punto de lanzarte a la nevera, exprésale tus sentimientos, externaliza lo que te ocurre, desahógate.
- **Evita recompensar a tus hijos con comida** cuando se porten bien, esta práctica puede desencadenar alteraciones de sus pautas alimenticias en el futuro.
- En cualquier caso, si el problema se hace persistente y te impide realizar una vida normal, te recomendamos **acudir a un psicólogo o especialista en salud mental**.

Recuerda que la alimentación emocional es un problema muy común pero que tiene solución si te lo propones y buscas la ayuda adecuada.