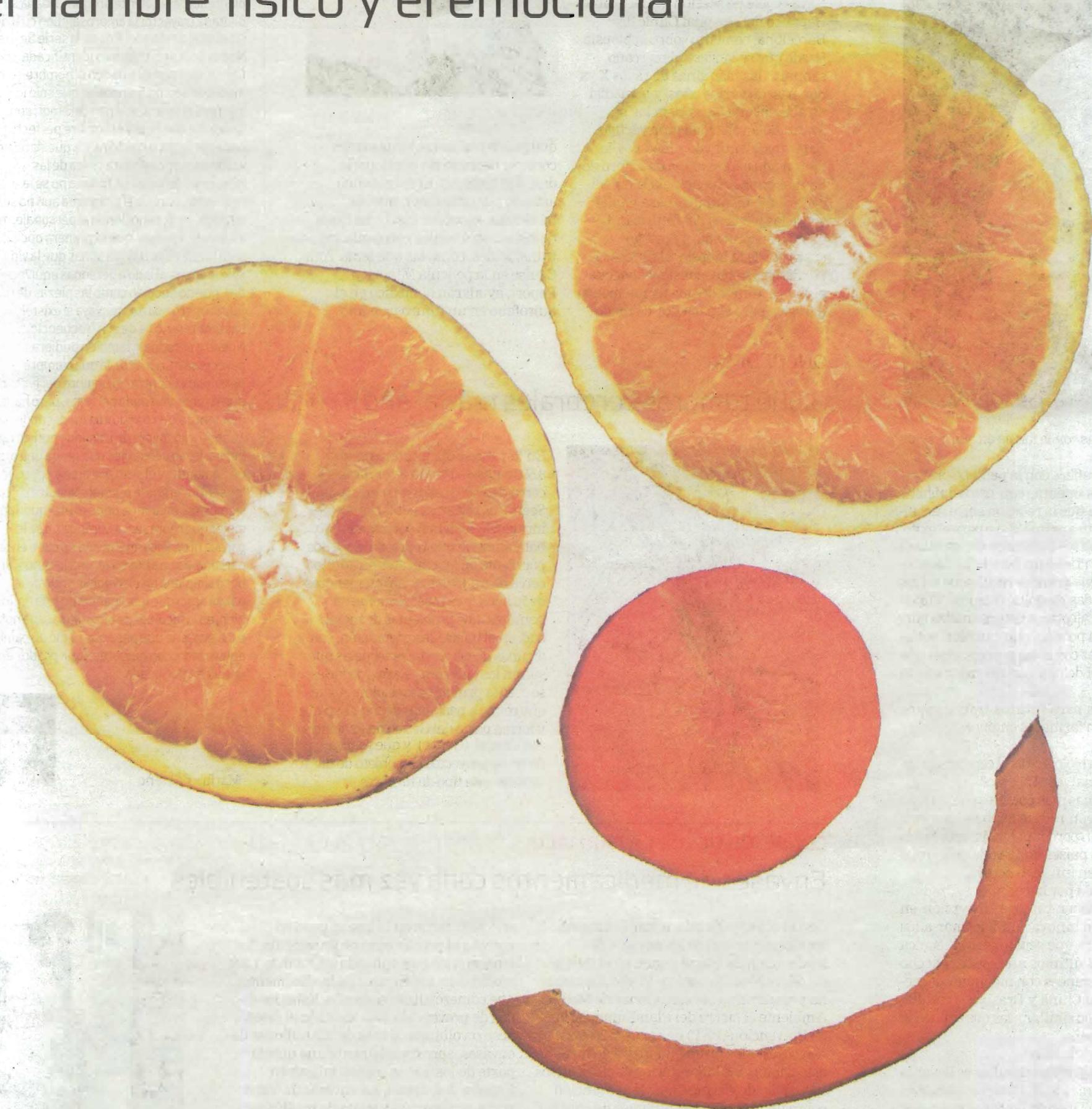


SALUD

# PSICONUTRICIÓN

Cómo aprender a distinguir entre el hambre físico y el emocional



El estado de ánimo influye en la forma de alimentarnos y, como prueba de ello, la comida se convierte en el refugio más fácil y accesible. Alimentos con un elevado contenido en grasas, azúcar y sal suponen el mejor consuelo. Por ello, la nutrición emocional busca, a través de habilidades psicológicas, aprender a distinguir entre el hambre físico y el que está marcado por la ansiedad o la apatía

Beatriz Muñoz • MADRID

**L**a acción de comer genera, en la mayoría de las ocasiones, una sensación de bienestar. Sin embargo, el simple hecho de estar contento o, por el contrario, deprimido, puede influir y determinar la forma de alimentarnos. «Si estamos de buen humor y tranquilos es más fácil que nuestra alimentación sea adecuada. Cuando nuestro estado de ánimo es negativo, las sensaciones que lo acompañan pueden propiciar que busquemos el alivio o el refugio en la comida», explica Juana María González, directora técnica de Alimmenta.

La forma de comer se ve, según la psicóloga y colaboradora del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), Alejandra Vallejo-Nájera, «condicionada por el cerebro emocional. Muchas veces comemos para anestesiarlos más que para alimentarnos. Desde niños nos premian y castigan con la comida y el

cerebro registra esa información y la integra en la vida cotidiana y, en especial, cuando surgen dificultades». Por ello, y dado que el ritmo de vida actual protagonizado por las prisas ha propiciado que se coma de cualquier manera y sin apenas dedicarle el tiempo necesario, «hay que aprender a distinguir entre el hambre físico y el hambre emocional», advierte Susana Cantón Palomar, psiconutricionista de Caroli Health Club y especializada en la Intervención de la Ansiedad y el Estrés y la Tecnología Nutricional.

#### REGULAR LAS EMOCIONES

Dado que alrededor de una mesa se producen todo tipo de celebraciones, Toni Grau, responsable del Área de Gestión del Conocimiento e Investigación del Instituto de Trastornos Alimentarios (ITA), sostiene que «la comida no debe convertirse en el único mecanismo del que disponemos para regular nuestras emociones. Los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad son claros exponentes de patologías que tienen su base en el

“comer emocional”». Existen alimentos que esconden una relación directa con las emociones. Según Grau, «los que suelen apetecer más, tanto en momentos de euforia como en los depresivos corresponde a los de alto aporte calórico, entre los que destacan aquellos que poseen un elevado contenido en azúcar, grasas o sal». Una vez que la persona los ingiere, continúa el experto, «se promueve la segregación de sustancias en los sistemas de recompensa de nuestro cerebro. Regulados por neurotransmisores, permiten que el individuo desarrolle conductas aprendidas que responden a hechos placenteros o de desagrado. La estimulación excesiva de este sistema conlleva, en algunas personas, cambios bioquímicos permanentes que modifican la respuesta a estímulos externos y, por tanto, el comportamiento en general».

Esta opinión la comparte González, quien añade que, «cuando estamos en un estado de ánimo depresivo y buscamos refugio en la comida, comemos lo que tenemos ansiedad por comer. Si tenemos ansiedad por dulce, lo más frecuente es acudir al chocolate o bollería, pero si tenemos ansiedad por salado, optamos por las patatas fritas, el queso o los embutidos».

Esta realidad cobra todavía más importancia cuando la persona decide hacer una dieta para perder peso. Con la idea de luchar contra las emociones que pueden verse interferidas por no comer como es debido surge la psiconutrición que, según Cantón, consiste «en equipar a la persona que debe llevar a cabo un proceso de adelgazamiento de las habilidades psicológicas para no caer en la ingesta emocional y responder sólo a la fisiológica sin sufrimiento, ansiedad y con calma».

(Continúa en la página siguiente)

## LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



Montse Bradford

Autora de «La alimentación en las emociones»  
www.montsebradford.es

### «Un hígado saturado genera agresividad»



¿Influyen los alimentos en nuestras emociones?

«Sí. Ya lo decía la Medicina china. Los alimentos afectan a las emociones porque

cada alimento afecta a diferentes órganos del cuerpo.

¿Qué tipo de emociones producen?

«Si hago una alimentación con un exceso de grasas saturadas me va a saturar el hígado. Cuando un hígado está saturado, la emoción que va a producir también es excesiva como cólera, rabia, agresividad, inflexibilidad. Los alimentos que producen este efecto son los que yo llamo elementos bloqueantes».

¿Cuáles serían?

«La sal bloquea las vísceras y los órganos densos, lo que va a provocar sensaciones de excesos. La sal retiene líquidos, pero también emociones. Las grasas saturadas que, por desgracia, todo el mundo consume tres veces al día como la carne, los embutidos, el jamón, la leche, los huevos, los quesos... generan una energía bloqueante que, además, puede producir colesterol, exceso de peso, etc. Luego está el pan y el resto de horneados de harina. Con un poco no pasa nada, pero se toman demasiados carbohidratos».

¿Y los menos recomendables?

«El número uno es el alcohol. En cuanto se toma un poquito se dispersa rápidamente y nos desmineraliza. Las bebidas gaseosas y azucaradas, así como los azúcares refinados y la bollería en exceso conlleva sensaciones de victimismo y deficiencia».

¿Qué alimentación sería recomendable para conseguir un carácter armónico?

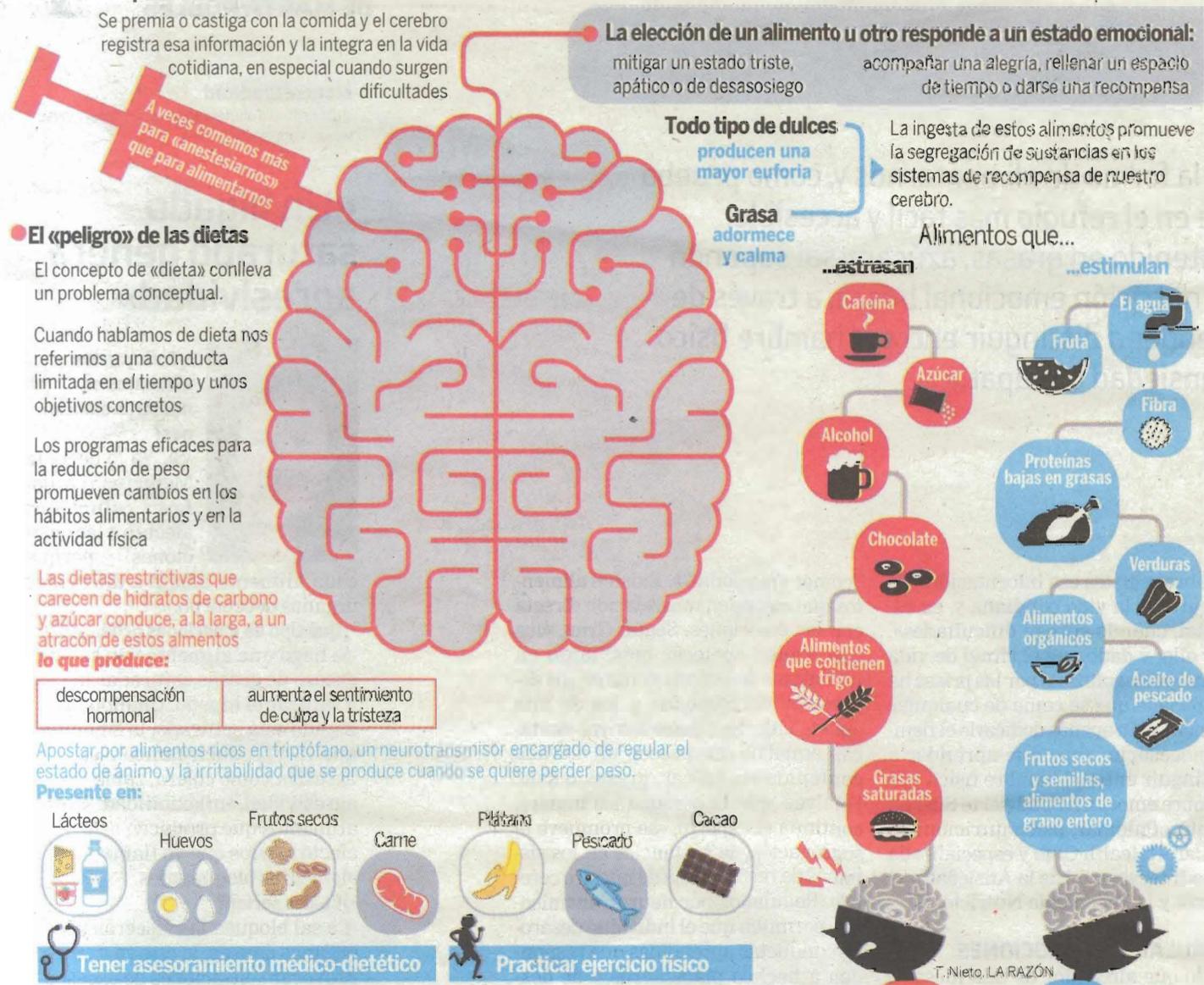
«Una alimentación basada en alimentos naturales y que están sin procesar como cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, verduras, frutas, semillas, frutos secos, verduras del mar como las algas y pescado».

**Los expertos advierten de que muchas veces comemos para «anestesiarnos» más que para alimentarnos**

**Los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad son claros exponentes de patologías que tienen su base en el «comer emocional»**

SALUD

# Claves para comer con **cabeza**



**La restricción de los carbohidratos, muy habitual en las dietas, fomenta el picoteo del dulce, sobre todo por la noche**

**Un atracón de alimentos azucarados produce una descompensación hormonal y genera culpabilidad**

(Viene de la página anterior)

Para Grau, el término «dieta» conlleva un problema conceptual. «Se ha demostrado que los programas para la reducción de peso que resultan eficaces son aquellos que promueven cambios en los hábitos alimentarios y en la actividad física. Cuando hablamos de dieta nos referimos a una conducta limitada en el tiempo y objetivos, un cambio de hábitos conlleva una modificación permanente del modo de alimentarnos», matiza.

Por ello, es importante diferenciar entre los alimentos que nos estresan y nos estimulan. «Podemos elegir entre una gran variedad de productos que pueden mejorar la salud mental. Además, un estado físico saludable mejora nuestro ánimo, reduce la ansiedad y ayuda a salir de una depresión», sostiene Cantón. Así, continúa, «cafeína, alcohol, chocolate, los que contienen trigo, aditivos y grasas saturadas pertenecen, especialmente los cuatro primeros, a la categoría estresora, mientras que el agua, las verduras, la fruta, el aceite de pescado, los frutos secos y semillas, los alimentos de grano entero, los ricos en fibra, los orgánicos y las proteínas bajas en grasas propician un buen estado de salud». El problema reside, según González, «en que muchas veces tenemos ansiedad por no hacer correctamente las comidas a lo largo del día. El simple hecho

de ordenarlas y comer de forma adecuada reduce esa sensación, porque parte de esa supuesta ansiedad es hambre». Asimismo, no saltarse el desayuno y comer con regularidad son, para Cantón, «las dos estrategias clave que impulsan la salud mental. Si a esto le añadimos ejercicio regular, obtendremos la ecuación perfecta».

**EL PELIGRO DE LA RESTRICCIÓN**

Restringir de la dieta ciertos alimentos puede incrementar esa sensación de angustia que, a la larga, desemboca en un consumo desahogado de los mismos. «El azúcar influye en los estados depresivos y actúa como un círculo vicioso. En dietas restrictivas que carecen de hidratos de carbono y azúcar, nos lleva a hiperreaccionar ante acontecimientos que nos resultan normales cuando no hacemos dieta. Cuando se produce un atracón de esos alimentos azucarados se genera una descompensación hormonal, aumenta el sentido de culpa y el estado de tristeza», advierte Vallejo-Nájera.

Esta misma opinión la comparte González, quien añade que, «por ejemplo, las personas que hacen deporte con frecuencia y no comen una cantidad adecuada de hidratos de carbono pican dulce. Esto mismo les ocurre a aquellas que han eliminado los hidratos de carbono por seguir alguna dieta «milagro». Aunque antes de hacer esa dieta no fueran personas de

comer dulce, después de seguirla tienen más apetencia por ellos. La restricción de carbohidratos fomenta el picoteo de dulce en momentos del día más tranquilos, como por ejemplo, por la noche». El chocolate, por ejemplo, «es un alimento que muchas personas consumen en momentos de ansiedad porque posee teobromina, un

componente similar a la cafeína que produce una sensación de placer sobre nuestro cerebro. Actúa como relajante muscular, es un excitante débil, posee propiedades diuréticas y es un estimulante cardíaco y vasodilatador. Por contra, el té y el café contienen cafeína que tiene propiedades excitantes», recuerda González.

**DIEGO DE OLMEDILLA**

CREADOR DEL MÉTODO THINKING

**«Tenía un vínculo adictivo con la comida»**

El caso de Diego de Olmedilla podría extrapolarse a un gran número de personas que se ven enganchadas a las dietas. Perdió 45 kilos al darse cuenta de que «lo que tenía era un vínculo adictivo con la comida. Pasé por todos los médicos y nutricionistas, pero ninguno me ayudaba porque dejaban de lado el apoyo psicológico». Por ello, creó el Método Thinking que, por primera vez, «unía la medicina, nutrición, psicología, «coaching» y entrenador personal. Todo junto sí funciona». El fin que persiguen es otro que «facilita un proceso de cambio que comienza por la necesidad de liberarse de una pesada carga física y mental que se hace muy difícil de sostener. El que está sujeto a esta enfermedad prueba dietas de toda clase porque, por sí mismas, sirven de poco. El problema reside en el vínculo adictivo», explica. El menú que propone no esconde grandes misterios. «Nos basamos en la dieta mediterránea y en las propuestas de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es sencillo, completo y muy equilibrado. No damos ninguna pastilla porque no existe medicación que vaya a la raíz de este problema».