

¿SIEMPRE CON HAMBRE?

Vence la ansiedad y pierde peso sin sacrificios

¿Es el hambre la que te lleva a picotear o a atracarte?, ¿o son los nervios?, ¿o las hormonas? Normalmente no nos falta voluntad, sino que la ansiedad nos juega malas pasadas. Descubre cómo ponerle freno.

Cuando tengo un antojo, no puedo controlar-me”, “si algo me gusta, no puedo parar”, “es estar en casa y picotear de todo”... Si te sientes identificada con alguna de estas frases, puede que también te hayas preguntado “¿por qué tengo tanta hambre?”. Aunque lo parezca, esa sensación que notas en el estómago tiene poco que ver con el hambre...

SI NO ES HAMBRE, ¿QUÉ ES?

A menudo se confunde el hambre con el apetito y esta confusión nos lleva a comer de más. Tener hambre es una necesidad fisiológica vital, indispensable para sobrevivir. El apetito, en cambio, es comer por placer. En él intervienen factores como olor, sabor, aspecto y presentación de los alimentos; o las costumbres sociales que estimulan la mente para que busque comida incluso cuando el hambre ya está satisfecha.

De ahí que después de una comilona aún “nos quede sitio” para ese postre tan tentador... ¿Cómo diferenciar una cosa de la otra? La clave está en tu cerebro.

UN PLACER QUE ENGAÑA

El cerebro se encarga de avisarnos de que hemos comido suficiente. Pero al cerebro se le puede “engañar” con ciertos alimentos, como los ricos en grasa o azúcar, que le hacen creer que “necesitamos” comer más.

Y precisamente cuando estamos ansiosos lo que nos apetece no es un plato de acelgas y una pechuguita a la plancha, sino mejor un pastel de chocolate o una hamburguesa con queso, por ejemplo. De ahí a comer de más y a que esto haga que se desequilibre la báscula hay un paso.

MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES

En estas páginas vamos a ponerle nombre y apellidos a lo que te lleva a comer sin freno para que recuperes el equilibrio. Porque si la ansiedad te lleva a comer de más, la alimentación misma –y otras ayuditas extra– puede contrarrestar su efecto y estabilizar tus emociones. Es más fácil de lo que crees. En *Clara* te contamos cómo conseguirlo y te damos recetas y menús para que aplicar nuestros consejos sea más sencillo.

LA CLAVE DEL EXPERTO



Dra. Alejandra Vallejo-Nágera

Psicóloga responsable del Programa de Reducción del Estrés Digestivo del CMED

“Buscamos consuelo en la comida”

¿Por qué comemos cuando sentimos ansiedad?

Ya desde la primera infancia, cuando el bebé llora, se le calma introduciéndole algo en la boca: un biberón, el chupete, el pecho de la madre... Esto queda registrado en el cerebro y, en la edad adulta, cuando nos sentimos vulnerables, la mente nos lleva a buscar el mismo alivio en la comida.

¿Qué nos conduce a buscar la calma en la comida?

Cuando sentimos rabia o frustración, tendemos a buscar alimentos que crujen (chips, aperitivos...), como un impulso para pulverizar eso que nos molesta. Comer alimentos blandos (magdalenas, bollos o pan) suele denotar tristeza; y comer compulsivamente alimentos de cualquier tipo, sin masticar, con frecuencia esconde la necesidad de “tapar” un secreto con comida o bien de “llenar” un vacío afectivo.

Además de averiguar y tratar la causa de tu ansiedad, podrás perder peso sin pasar nervios ni hambre



Alimentos adictivos

DULCES

El azúcar estimula la producción de endorfinas, las "moléculas de la felicidad", lo que genera bienestar. Además, nos da un subidón instantáneo porque pasa rápidamente a la sangre, pero que va seguido de un bajón que genera sensación de hambre y provoca que comamos más.

AZÚCAR Y GRASA

Su combinación "engancha". En un ensayo reciente con ratones se comprobó que cuando se les retiraban estos alimentos, los animales sufrían un ataque de ansiedad parecido al que provoca la abstinencia de nicotina.

CON MUCHA SAL

Recientes estudios confirman que el consumo de sal activa las mismas zonas cerebrales de placer y recompensa que drogas como la cocaína. Se trata de un aditivo común en los alimentos procesados (palomitas, salsas...).

MUY CRUJIENTES

Patatas fritas, snacks... Se ha demostrado que el sonido que produce morder un alimento crujiente activa el apetito y está directamente relacionado con el placer.

FÁCILES DE COMER

Consumir algo rápido, como *fast food*, hace que las hormonas de la saciedad del estómago no lleguen a avisar suficientemente rápido al cerebro sobre su estado y que comamos más.