

Cómo evitar los atracones de comida y los nudos en el estómago que produce el estrés

 smoda.elpais.com/belleza/estres-comer-exceso/

Silvia Capafons

| 31 Ago 2020 23:59

Sentarte a la mesa y jugar con la comida del plato sin acercarla a la boca o abrir la nevera y engullir todo lo que se pilla: ambas son formas habituales de canalizar el estrés. El hambre, en el sentido de instinto que impulsa a nutrirse para sobrevivir, queda descartada en la mayor parte de Occidente y con excepciones como posible motivo de la deglución compulsiva porque «desde los tiempos de guerra no existe», aclara la psicóloga experta en salud emocional Alejandra Vallejo-Nágera, del Centro Médico de Enfermedades Digestivas (CMED).

Toca ahondar en las emociones para entender la razón que lleva a algunos a comer sin control y a otros a no probar bocado. A tenor de un estudio de la Universidad Deakin en Australia, publicado por la empresa de análisis de información Elsevier, **al 30% de las personas el estrés les hace aumentar la ingesta de alimentos, a un 48% disminuirla y al 22% no les afecta.** Si a esto le sumamos el miedo, la ansiedad y la incertidumbre que la pandemia sanitaria ha traído consigo, el resultado es una sociedad que, en lugar de alimentarse, se atiborra –según la Sociedad Española de Obesidad, un 44% de los españoles aumentó de peso durante el confinamiento– o rechaza comer porque siente que su estómago se cierra.

¿Qué es el hambre emocional?

Para entenderlo, hay que conocer qué es el hambre emocional. La especialista explica que el sistema digestivo es «nuestro segundo cerebro, dado que el 90% de la serotonina, es decir, la hormona del bienestar, se procesa en las tripas y solo el 10% en la mente. **Un estómago alterado influye en el modo en el que interpretamos la vida, y el desequilibrio en el estado de ánimo influye a la hora de nutrirse. Hay personas que guardan secretos y comen de más para taparlos.** Otros sienten un estrangulamiento en la boca del estómago para no soportar más carga».

Y para diferenciar ese hambre emocional de la fisiológica hay que fijarse en cómo nos comportamos en la mesa. Mamen Garrido, psicóloga de la Unidad Metabólica del Instituto Médico Ricart, señala que la primera lleva a muchas personas a comer



impulsivamente sin tener apetito, aparece de forma repentina, generando el deseo de consumir alimentos ricos en triptófano, como el chocolate, los frutos secos y los dulces, ya que tienen mayor facilidad de transformarse en serotonina en el organismo y por tanto producir felicidad y reducir el estrés; ese hambre necesita ser saciada rápidamente y produce culpa. **«En cambio, la fisiológica aparece de gradualmente y no conduce a un tipo de alimentos, ni a irritabilidad si no es inmediatamente satisfecha, ni a sentir remordimientos después».**

Por qué se producen estas alteraciones

En cualquier caso sí parece haber ciertas razones para que esos nervios produzcan ganas de atiborrarse o de cerrar la boca, y lo explica Salvador Ferrando, responsable de medicina metabólica del Instituto Ricart. El punto de mira estaría en la serotonina: «Algunas personas la tienen más modulada; es un neurotransmisor que ayuda a regular el estado de ánimo, el apetito, la digestión, el sueño y el deseo sexual, y estas resisten mejor el ansia por los alimentos». Tiene que ver con la respuesta neuroendocrina, diferente en cada ser humano.

También está la intensidad del estresor (el estímulo que produce el estrés). A mayor intensidad suele haber menor ingesta alimentaria, mientras que si hay estrés intermedio se come más, o si se hace crónico, se opta por alimentos con más carga energética.

Y por último está la relación previa con la comida, con mayor o menor nivel de autorrestricción. **Cierto es que el recientemente instaurado teletrabajo no ayuda a comer con cordura, porque como apunta Vallejo-Nágera «ha eliminado los ritmos circadianos».**

Cómo evitar que cambie nuestra alimentación

¿Cómo podemos entonces regularnos para no caer ni en el exceso ni en la carencia? Para abordar esta situación es esencial elegir una dieta equilibrada, que además de favorecer la digestión mejore el relax. La base está en las proteínas, saciantes y ricas en aminoácidos como el triptófano. Mamen Garrido recomienda una lista de acciones que puedan sustituir al alimento: llevar una botella de agua, salir a espacios abiertos y escuchar música relajante.

Salvador Ferrando añade la actividad deportiva porque sube los niveles de serotonina, promueve la cetosis (proceso por el cual en una dieta con alto contenido proteico y un déficit de carbohidratos, se obliga al organismo a tirar de grasas para conseguir energía) y reduce el apetito. **«Hay evidencia científica de que la meditación y el yoga disminuyen el cortisol y aumentan las hormonas de la felicidad»**, añade. Desde CMED enseñan a controlar el estrés con ejercicios que mejoran el tono del nervio vago, encargado de funciones vitales como la digestión. «Lo incrementamos a través de respiraciones en tiempos largos y lentos, cuidando la microbiota intestinal y limpiando

hígado y vesícula con
agua en ayunas a base de limón, cardo mariano
y boldo», revela la psicóloga .