

# Deje de alimentarse por estrés

Durante las últimas décadas, los investigadores han estado aprendiendo más sobre cómo el estrés afecta el cuerpo y la mente.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, existe evidencia de que el estrés causa cambios en casi todas las partes del cuerpo, desde los huesos y los músculos hasta los pulmones, el corazón, el estómago, el cerebro y más.

Una forma común en la que el estrés puede afectarnos todos los días cuando influye en nuestro comportamiento. La American Academy of Family Physicians dice que una de las formas más comunes de manifestarse es con la alimentación emocional o la alimentación por estrés.

## ¿Por qué comemos por estrés?

Hay varias razones por las que las personas recurren a la comida cuando están estresadas, nerviosas o aburridas, dice la Dra. Michelle Pearlman, gastroenteróloga de University of Miami Health System.

Parte de esto tiene un origen biológico: se ha demostrado que el estrés desencadena hormonas relacionadas con el apetito y otras respuestas químicas que nos dan ganas de comer. “En algunas personas, el estrés aumenta la necesidad o el deseo de consumir alimentos muy sabrosos porque estos alimentos estimulan los centros de recompensa del cerebro y nos reconfortan, al menos durante un período breve”, dice.

Los cambios en la sociedad y la forma en que procesamos la información sobre los alimentos también alimentan esta necesidad de comer por estrés que tienen muchas

personas, indica la Dra. Pearlman. “En la era digital, se bombardea en forma constante a las personas con ‘pornografía alimenticia’, que estimula los antojos de alimentos que sabemos que no son saludables. Es imposible evitarlo.

Las redes sociales también promueven conceptos que celebran y fomentan la indulgencia”.

Al mismo tiempo, las personas también se ven inundadas de imágenes de personas hermosas y delgadas en las redes sociales, lo que en última instancia puede provocar estrés y trastornos alimentarios. En conjunto, estas dos cosas pueden ser particularmente preocupantes y contribuir a graves consecuencias para la salud si no se tratan, dice la Dra. Pearlman.

## **Libérese de la alimentación por estrés**

Afortunadamente, no es demasiado tarde para cambiar su punto de vista sobre la comida y alejarse del ciclo constante de comer por estrés. Esto es lo que recomiendan la Dra. Pearlman y otros expertos:

### **N.º 1) Hable con un especialista en nutrición**

Muchos hábitos alimenticios ocasionados por el estrés provienen de planes de dieta restrictivos que constantemente lo dejan estresado y hambriento. Si se toma el tiempo para conversar con un dietista certificado o con un médico nutricionista, puede elaborar un plan de alimentación saludable que sea adecuado para usted. Hablar con un terapeuta para analizar estrategias de afrontamiento más saludables que no giren en torno a la comida también puede ser muy útil.

## **N.º 2) Escuche a su cuerpo**

Cuando está estresado y tiene ganas de comer, Mental Health America recomienda hacer una pausa y escuchar lo que su cuerpo realmente le está diciendo. ¿Está realmente hambriento? ¿O está comiendo porque está estresado, conmovido o aburrido? “Si todavía siente hambre o no se siente satisfecho después de una comida o un refrigerio, espere al menos 10 minutos antes de volver a comer”, dice la Dra. Pearlman. “A menudo, el antojo desaparece”.

## **N.º 3) Encuentre formas más saludables de lidiar con el estrés**

En primer lugar, comience a reconocer los signos de su estrés y lo que lo lleva a comer por ese motivo. Puede encontrar otras formas de combatirlo. Por ejemplo, respirar profundamente, escribir en un diario, hacer yoga o salir a caminar... ¡lo que sea que le guste hacer! Pero lo más importante, no se castigue por un desliz ocasional. Esto solo conducirá a la vergüenza, la ira, más estrés y más comida.

## **N.º 4) Elija bocadillos más saludables**

Por supuesto, no todos los bocadillos que come constituyen un momento de alimentación por estrés. Una forma de reducir la cantidad de bocadillos y de sentirse más lleno durante más tiempo después de cada uno, es concentrarse en la comida adecuada. “Trate de comer alimentos que disfrute, pero que también le permitan sentirse bien y le proporcionen nutrientes esenciales, proteínas y energía”, dice la Dra. Pearlman.

Algunas buenas opciones en esta área incluyen fuentes magras de proteínas como la pechuga de pollo, el pavo molido, las claras de huevo o el pescado. Las frutas y verduras frescas o las fuentes saludables de grasas como los frutos secos y los aguacates son mejores bocadillos que las galletas dulces, las galletas saladas o los

pasteles. Pearlman también recomienda elegir alternativas de leches sin lactosa como leche de almendras, avena o soja sin azúcar, o un yogur griego sin grasa. Y finalmente, puede eliminar muchas calorías de su rutina con bebidas que no aportan calorías como el agua, el té y el café, y evitando bebidas cargadas de azúcar como jugos concentrados y refrescos.

---

Wyatt Myers es escritor colaborador de UMiami Health News.

---

**LEER MÁS**

## **¿La conveniencia está matando nuestra salud?**

A menudo gastamos poca energía o ninguna en absoluto para obtener o preparar estos alimentos superconvenientes. “Pasamos rápidamente por un autoservicio, encargamos comida a domicilio o preparamos una cena congelada para microondas”, dice la Dra. Pearlman. Más información.

Content Type Article