El estrés y los hábitos alimenticios relacionados con las emociones

La vida de todos los días puede estresarnos en cualquier momento. Ya sea porque tenemos una fecha límite en el trabajo o simplemente porque tratamos de realizar todas las diligencias temprano en la mañana, todos estamos expuestos al estrés, y cómo cada uno de nosotros maneja el mismo es ya una elección personal. Los hábitos alimenticios emocionales tienen que ver con formas en que mucha gente maneja sus sentimientos negativos como la depresión, ansiedad, soledad, estrés y aburrimiento. Consumimos alimentos no saludables o cantidades no saludables de comida con el fin de esconder pensamientos y sentimientos negativos. El saber qué es lo que nos hace comer en momentos de estrés es la clave para prevenir los hábitos alimenticios relacionados con los sentimientos. También es importante para nosotros poder reconocer dichos hábitos y saber cómo manejarlos.

¿Qué es el estrés?

El estrés es un término general para cualquier estímulo, ya sea sicológico o fisiológico, que requiere una respuesta o adaptación. El cuerpo humano está ante la tensión todos los días y aún más, requiere una cierta cantidad de estrés para prosperar. Existen ambas formas de estrés, la buena y la mala, pero demasiado estrés de cualquier tipo puede ser dañino para el cuerpo.

Signos de estrés

Algunos signos de estrés:

- Falta de sueño o interrupciones en el sueño.
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- Aumento o pérdida de peso
- Tensión muscular y calambres
- Cansancio
- Nerviosidad o ansiedad
- Problemas con la memoria y concentración
- Aumento de la irritabilidad
- Reacciones por encima de lo normal
- Problemas reproductivos
- Dolores en el pecho

Respuestas al estrés

Cada uno reacciona al estrés en su propia manera. Existen maneras positivas y negativas de manejar el estrés. Las respuestas positivas incluyen elegir una actividad que se disfruta o un deporte, o el unirse a un grupo de apoyo para manejar el estrés. Las respuestas negativas incluyen el uso abusivo de sustancias o medicamentos, comer de más o comer debido a las emociones, anulando algunas de las tres comidas principales, o no comer para nada. Estas respuestas negativas al estrés pueden ser dañinas para su salud, tanto física como mentalmente.

¿Qué es el hábito alimenticio guiado por las emociones?

Es consumir alimentos en respuesta a las emociones, especialmente a las emociones negativas, en vez de sentir hambre realmente. Los siguientes son signos comunes de los hábitos alimenticios relacionados con las emociones:

- Obsecionarse por las comidas
- Usar la comida como premio

Mississippi State University Extension Service

- Divertirse comiendo
- Comer impulsivamente
- Consumo fuera de control
- No poder parar de comer/continuar comiendo a pesar de sentirse lleno
- Esconder las evidencias de que está comiendo/comer en privado
- Sentimientos de culpa o remordimiento después de comer
- Desconección de las señales sicológicas de hambre y saciedad
- Fluctuaciones del peso
- No poder reconocer la razón por la que come
- Comer más rápido que lo normal

Riesgos asociados con los hábitos emocionales de comer

Comer sin límites puede hacer que la gente se sienta culpable y disgustada con su comporatmiento o hábitos alimenticios, y ello afecta la forma en que ellos interactúan socialmente. Muchas veces usamos el tiempo de las comidas como una forma de socializar con otros, pero si no nos sentimos confortables cuando comemos, puede ocurrir que nos deprimamos o nos aislemos. Además de los problemas emocionales y sociales, este tipo de comportamiento puede llevar a un sobrepeso y a la obesidad, creando o contribuyendo con otros problemas sicológicos. Los sentimientos de rechazo e inseguridad originados en una sociedad conciente del peso, pueden ser agobiantes.

Los hábitos de comer basados en la emoción no solo afectan a la gente mentalmente, pero pueden tener también efectos detrimentales para la salud. Muchos comen "alimentos reconfortantes" que tienen alto contenido en grasas, sal y calorías. El consumir demasiado de estos alimentos puede llevarnos no solo a aumentar de peso sino también podríamos tener una serie de riesgos de salud incluyendo los siguientes:

- Alto colesterol (hypercolesterolemia)
- Alta presión sanguínea (hypertensión)
- Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, derrames e infarto de miocardio
- Problemas de esqueleto y musculares
- Aumento del riesgo de ciertos cánceres
- Disfunciones respiratorias
- Diabetes
- Desórdenes para concebir el sueño

Evitando los hábitos alimenticios emocionales

Una manera muy simple de evitar dichos hábitos es reducir la cantidad y causa de estrés en su vida. Usted puede reducir el estrés manejando su tiempo, dando prioridad a los eventos, tomando intervalos de descanso cuando trabaja o durante las actividades diarias, y aprendiendo las técnicas de relajación. Reconociendo que el estrés está presente y aprendiendo como manejar estos estreses, es una manera de prevenir que usted caiga en los hábitos emocionales alimenticios. Recuerde, no siempre usted puede evitar el estrés. Si usted no puede evitar el estrés, tiene que aprender métodos constructivos o positivos de manejar el mismo.

Usted puede evitar este hábito emocional al identificar otras actividades que usted disfruta. Tener un hoby o deporte puede distraerlo de pensar constantemente en comidas y en comer. La actividad física de un hoby o de un deporte puede también ayudar a aumentar el gasto de energía y prevenir el aumento de peso. Los hobies de menos actividad física incluyen la lectura, escritura, armado de rompecabezas, armado de libros, fotografía o construcción de modelos. El interactuar con gente, familia y amigos no solo lo entretienen sino que también ayuda a las personas con baja autoestima. Existen grupos de apoyo para aquellos que no pueden manejar y llevar adelante el estrés por su propia cuenta.

Manejando los hábitos alimenticios emocionales

Todos sabemos que la vida sería más fácil si no tuviéramos problemas como los hábitos alimenticios emocionales. De todas maneras, estos problemas existen, y nos encontramos con el dilema sobre qué hacer con los mismos. Primero necesitamos reconocer el problema. En un momento o en otro, todos nosotros comemos por razones emocionales o sociales, en vez de comer por que sentimos hambre. Este tipo de hábito no es una preocupación seria, pero cuando se transforma en hábito o en una ocurrencia común, puede transformarse en un problema para la salud que debe ser tenido en cuenta.

Para reconocer dicho problema, examine los signos de estrés y los hábitos alimenticios emocionales mencionados arriba. Si usted puede identificar uno o más de estos signos, usted podría tener este tipo de problema emocional. Otro método útil para identificar el hábito emocional de comer es tener un anotador de las comidas diarias que usted come, porqué come, dónde está comiendo y cuándo come y cómo se siente cuando come por varios días. Si usted está comiendo todo el tiempo por razones distintas del hambre, y está sufriendo los signos de dichos hábitos emocionales, usted debería consultar un profesional médico.

Los problemas de estrés serios, incluyendo los hábitos emocionales de comer, son manejados mejores por profesionales de la salud. Estos son problemas complejos que pueden variar mucho de una persona a otra. De todas maneras, la mayoría de la gente tiene menos problemas severos de hábitos emocionales de comer, y a menudo pueden resolver este problema con un tratamiento que no es costoso. Las siguientes son algunas formas de resolver los problemas menos severos de hábitos emocionales de comer:

- Sustituya el comer con otras actividades cuando no tenga hambre
- Redusca el estrés en su vida
- Encuentre un grupo de apoyo o compañero con el que pueda contar
- Elija bocadillos y comidas saludables mientras evita las comidas “chatarras”

Los niños y los hábitos alimenticios emocionales

Cuando se trata de niños y estrés, muchas veces nos sentimos culpables de fomentar los hábitos alimenticios emocionales. Los padres y encargados de niños ofrecen frecuentemente alimentos favoritos a los niños cuando ellos están enojados, para alegrarlos un poco. El usar comidas para hacer frente a la situación, puede como consecuencia, hacer que la persona en el futuro caiga en los hábitos alienticios emocionales. El hablar con sus hijos sobre sus problemas y sobre las cosas que enfrentan puede ayudarlos a que elijan formas más sanas de manejar el estrés. Otra situación común es usar los alimentos como premio. Si el niño hace algo bueno, el padre/madre le ofrece su comida favorita. Esto puede ser dañino, porque los niños comienzan a asociar los eventos positivos con la comida en exceso.

Resumen

Existen muchas causas diferentes de estrés en nuestras vidas. Parte de este estrés es bueno y saludable. La mayor parte del estrés que manejamos nos lleva a adoptar hábitos no saludables como el comer por causas emocionales. Es importante aprender cómo reconocer los signos y las fuentes de estrés en su vida. También es importante reconocer cómo está usted enfrentando el estrés. Existen muchas formas positivas de llevar adelante el estrés, pero, no siempre las ponemos en práctica. El aprender a evitar los hábitos emocionales de comer puede mejorar mucho su salud y bienestar.

Preparado por **Sara Woolfolk**, pasante especializada en dietas; **Steven McCorkle**, asistente graduado/Ciencia ejercitativa; **Brent Fountain**, PhD, RD, LD; and **Sylvia Byrd**, PhD, RD, LD.

La discriminación basada en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad de origen, edad, incapacidad, o estado veterano es una violación a la ley federal y estatal y a la reglamentación de MSU y no será tolerada. La discriminación basada en la orientación sexual o grupo de afiliación es una violación a la reglamentación de MSU y no será tolerada.

Hoja de Información 1822
El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi, cooperando con el Departamento de Agricultura de U.S. Publicado bajo las Actas del Congreso, el 8 de mayo y 30 de junio, 1914. VANCE H. WATSON, director interino (POD-07-07)