

## EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN

Confundir las emociones con la comida es algo frecuente, que se da en gran número de personas.

Las personas, en ocasiones, recurrimos a la comida para sentirnos mejor cuando nos encontramos nerviosos, decepcionados, aburridos o solos.

La tristeza o el enfado son emociones que nos pueden llevar a comer sin tener hambre, a realizarlo de manera compulsiva o a dejar comer cuando deberíamos hacerlo. Es decir, la intensidad de estas emociones, afecta a nuestro patrón habitual de alimentación modificándolo.

En mayor o en menor medida, esto lo hemos experimentado en nuestra vida, pero ¿de dónde viene esto?, qué explicación podríamos darle para entenderlo mejor.

Durante el primer año de vida, los niños aprenden a conocer el mundo utilizando su boca. Es la manera que tienen ellos de explorar el mundo, por ello se suelen llevar todos los objetos a la boca. La primera relación de afecto y que será la base sobre la que se desarrollen todas las demás; es la que se forma entre el bebé y quienes le alimentan. Así pues, se genera una relación básica que perdurará durante toda nuestra vida, entre el afecto y la nutrición.

En el ámbito familiar, se crean diferentes patrones de interacción en los que se utiliza la comida con fines distintos a la nutrición. Puede ser usada como “arma” ofensiva o defensiva, como castigo o recompensa, como modo de celebración de algún acontecimiento.

No hay que irse muy lejos para comprobar esto, lo podemos observar en ciertas expresiones tan cotidianas como: “a la cama sin cenar”, o “como te has portado tan bien, te he hecho tu comida favorita” “vamos a celebrarlo, cenando fuera”...

También los niños por su parte, utilizan la comida como medio para oponerse al control de los padres y marcar su independencia. Comer o no hacerlo, protestar por la comida, llega a establecerse como una forma en la que se pueden expresar emociones como el enfado o la ira.

Desde que somos pequeños, se nos debería ayudar a identificar y expresar las emociones. Enseñarnos a poner palabras y nombres a aquello que sentimos por dentro y a canalizarlas de una manera adecuada.

La gran mayoría de las personas, experimenta en determinados momentos cierta dificultad para identificar y expresar lo que está sintiendo.

En algunos casos, el problema es tan profundo que se convierte algo patológico, la alexitimia. Esto es, la incapacidad de identificar lo uno siente y expresarlo con palabras.

También vemos reflejada esta situación en las personas que sufren trastornos del comportamiento alimentario. Ellas tienen una gran confusión sobre sus estados internos, incluidas las sensaciones de hambre o saciedad.

García Cantó - Psicólogos  
C/Santa Engracia, 126 Bajo  
28003 Madrid

[patricia@psicologosgarciacanto.es](mailto:patricia@psicologosgarciacanto.es) – [alfonso@psicologosgarciacanto.es](mailto:alfonso@psicologosgarciacanto.es)

**Aquellos que recurren a la comida o la rechazan como forma de solventar sus emociones, probablemente hayan aprendido desde niños a minimizar, negar o no mostrar ante otros lo que están sintiendo.**

**Las emociones se corresponden con cambios físicos más o menos intensos (aumento del ritmo cardíaco y presión arterial, alteraciones intestinales o estomacales...). Pero aún así, existen algunas personas a las que les puede resultar difícil saber qué las causa. Sobre todo, si se experimentan diferentes emociones a la vez o si se fluctúa de una a otra, por ejemplo, de la ira a la culpa. O si éstas tienen una intensidad muy alta.**

**Las emociones que generalmente acompañan a un uso inadecuado de la comida, suelen emociones negativas como puede ser: la tristeza, el miedo, la ansiedad, el aburrimiento y la soledad. Entre todas ellas queremos destacar la ansiedad.**

**Generalmente la ansiedad es más fuerte cuando no identificamos de manera clara la causa que la provoca. Por ello, para reducirla es importante determinar la fuente de la ansiedad: qué situaciones o acontecimientos la disparan y qué pensamientos que no se corresponden con la realidad, exagerados o ilógicos (que generalmente auguran un desenlace catastrófico) están detrás de ella.**

**Sustituir estos pensamientos por otros más racionales y acordes con la realidad, aprender a relajarse mediante alguna técnica de relajación, o realizar actividades deportivas para descargarla, son formas adecuadas de enfrentarla.**

**También es frecuente utilizar los alimentos, cocinándolos o comiéndolos, como forma de combatir el aburrimiento o como forma de “llenar un vacío” relacional.**

**Comer o dejar de hacerlo por estar enfadado, es algo que ocurre con mayor frecuencia en mujeres que en varones. Ya que tradicionalmente, debido a los patrones de educación, a éstas se les ha reprimido mostrar cólera o enfado abiertamente.**

**Las personas que creen que no tienen derecho a enfadarse o las que se asustan mucho ante sus propias reacciones de furia, son más propensas a usar la comida inadecuadamente.**

**Es conveniente enseñar a los niños y adolescentes a expresar asertivamente la ira, la ansiedad y el enfado. Fomentar el empleo del lenguaje para expresar emociones, utilizándolo de forma descriptiva, transmitiendo a los otros lo que se siente y de qué forma. Aprender a determinar cuál es el problema o el origen de esos estados emocionales y plantear posibles soluciones. Canalizarlas de forma adecuada y manera que no dañen ni a la persona ni a los demás, como puede ser a través de actividades deportivas.**

**Estas mismas técnicas nos servirán a los adultos para enfrentarnos a los estados emocionales negativos, sin que afecte a nuestro patrón de alimentación.**

García Cantó - Psicólogos  
C/Santa Engracia, 126 Bajo  
28003 Madrid

[patricia@psicologosgarciacanto.es](mailto:patricia@psicologosgarciacanto.es) – [alfonso@psicologosgarciacanto.es](mailto:alfonso@psicologosgarciacanto.es)