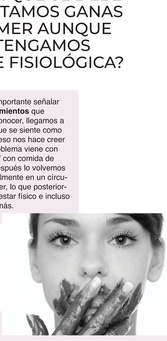
HAMBRE *emocional*

El hambre emocional es aquel sentimiento de querer comer sin tener hambre **"REAL"**.
Casi todas las personas en algún momento hemos sentido **ansiedad** por comer. Ese tipo de hambre que sentimos aún cuando ya hayamos comido lo suficiente, se llama:

"Hambre Emocional"

¿PERO A QUÉ SE DEBE QUE SINTAMOS GANAS DE COMER AUNQUE NO TENGAMOS HAMBRE FISIOLÓGICA?

Bueno, en primer lugar es importante señalar que existen diferentes **sentimientos** que cuando no los logramos reconocer, llegamos a sentir un tipo de ansiedad que se siente como un hueco en el estómago y eso nos hace creer que tenemos hambre. El problema viene con que llenamos ese "huequito" con comida de forma momentánea, pero después lo volvemos a sentir y podemos caer fácilmente en un círculo vicioso y volvemos a comer, lo que posteriormente puede ocasionar malestar físico e incluso culpa por haber comido de más.



SIN EMBARGO, LA ANSIEDAD NO ES LO ÚNICO QUE HACE QUE LAS PERSONAS PODAMOS COMER CUANDO EN REALIDAD NO TENEMOS HAMBRE, ESTO TAMBIÉN PUEDE OCURRIR CUANDO NOS SENTIMOS TRISTES, ESTRESADOS, EMOCIONADOS O INCLUSO ABURRIDOS.

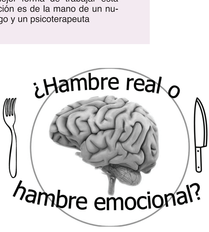
En cuanto a la **tristeza**, es muy común que la gente diga "cómete un chocolatito para ponerte feliz", o en películas que cuando las personas están tristes se sientan en un sillón a comer el helado directamente del bote mientras lloran o ven películas tristes. Esto ocasiona que muchas personas en automático crean que comer las va a hacer sentirse bien.

TAMBIÉN ES FÁCIL ASOCIAR LA COMIDA CON **UN BIENESTAR** EMOCIONAL DEBIDO A QUE COMER NO SÓLO ES UNA NECESIDAD SINO TAMBIÉN ES UN PLACER. EL PROBLEMA VIENE CUANDO NUESTRAS EMOCIONES NOS SOBREPASAN Y YA NO LAS PODEMOS CONTROLAR.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE TODO EN EXCESO ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. ES DECIR, NO PASA NADA SI DE VEZ EN CUANDO COMES POR ANSIEDAD O TRISTEZA, EL PROBLEMA VIENE CUANDO YA NO LO PUEDES CONTROLAR. EL BALANCE EN LA VIDA ES LO MÁS SANO.

En casos extremos, el hambre emocional puede ocasionar que las personas tengan **atracones** de comida, lo cual puede desencadenar en un problema alimenticio y tener repercusiones a nivel físico y emocional.

El aprender a detectar cuando sentimos hambre emocional puede tomar algo de tiempo, se necesita de un proceso introspección y muchas veces de la ayuda de un especialista, si es que sientes que es algo que se te está saliendo de control.
La mejor forma de trabajar esta situación es de la mano de un nutriólogo y un psicoterapeuta



ALGUNOS TIPS QUE TE PUEDEN *ayudar:*

1 CUANDO SIENTAS HAMBRE, PRIMERO TRATA DE DETECTAR SI ESTO ES POR FALTA DE COMIDA O NO, YA QUE PUEDE SER QUE REALMENTE SÍ NECESITES COMIDA.

2 Ya que descartaste que sea hambre real, trata de pensar por unos minutos cómo te sientes en ese momento.

3 DESPUÉS DE DETECTAR CÓMO TE SIENTAS TRATA DE PENSAR QUÉ ES LO QUE TE HIZO SENTIR ASÍ.

4 Si puedes resolver esa situación trata de hacerlo.

5 PUEDES RECURRIR A TÉCNICAS DE MEDITACIÓN PARA PODER RELAJARTE.

6 En caso que ya detectaste que esto se ha vuelto un patrón en tu vida y ya no sabes qué hacer, acude a un proceso de psicoterapia para que puedas. resolver de fondo todos esos problemas que te están afectando.

Psicoanalista Mina Shterenberg

FUNDACIÓN APTA
Atención Psicosocial de Trastornos Alimentarios