

**Fuente:** Conexión Universitaria

**Fecha:** Noviembre 2019

## Atracones indeseables

**Autor:** Rocío Álvarez Bauza

*“La manera en que comemos, es un fiel reflejo de la manera en la que vivimos”*

Estamos por terminar el año e iniciar las fiestas propias de las fechas decembrinas, y por su puesto, en estas reuniones estamos en contacto con grandes cantidades de comida, que no necesariamente son las más nutritivas para nuestro cuerpo. Alguna vez te has preguntado ¿por qué en estas fechas solemos darnos más permisos para comer todo aquello que durante el año nos restringimos?

Cuando analizamos lo que está en nuestro plato de comida, podemos ver que ahí están reflejadas nuestras emociones, puede ser alegría, tristeza, pena, privaciones, aquilatamos también si somos capaces de confiar en nosotros mismos o no... o si consideramos cuánto es suficiente en nuestra vida; incluso, en ocasiones, las creencias que nos limitan a crecer y mejorar como personas. Comer es una forma de expresión, es un lenguaje donde hay algo que necesitamos decirnos a nosotros mismos, usamos la comida para canalizar estas emociones contenidas, por no poder decirlas directamente.

Todas esas emociones contenidas en el año, quizás son un reflejo de lo que hay ahora en tu plato, ¿te serviste más comida de la que querías comer? ¿Lo que tienes ahí es lo que realmente quieres comer? ¿Qué emociones estás bloqueando o no quieres sentir? ¿A qué has renunciado que ahora estás llamando con la comida?

Hay que tener en cuenta que el dolor es parte de la vida, y que todos experimentamos momentos en el camino donde todo está muy bien y podemos disfrutar; y también momentos donde hay situaciones que nos parecen negativas, pero que son una gran oportunidad para aprender y mejorar como seres humanos. Si pasamos tiempo enraizando nuestro dolor, nuestro enfoque estará ahí en el sufrimiento, en lugar de orientarnos a buscar la felicidad.

Cuando comemos más de la cuenta, existe un sentimiento de falta de control sobre nuestra habilidad para detenernos y podemos llegar a tener alguno de estos comportamientos: comer más rápidamente de lo normal, comer hasta sentirnos incómodamente satisfechos, comer en secreto, comer cantidades grandes de comida cuando no tenemos hambre o sentirnos con asco, deprimidos o culpables después de un atracón.

Una de las causas que nos hace comer de más e impulsivamente puede ser la mala calidad de sueño, cuando no dormimos adecuadamente, confundimos las señales de nuestro cuerpo y, estas son mal interpretadas y las identificamos como señales de hambre y, además, no sabemos en qué momento ya estamos satisfechos. Existe una relación entre conductas agresivas y de ira con el impulso de comer de más; le concedemos a la comida, la virtud de un mecanismo calmante de forma inmediata y muy al alcance de nuestra mano, que sirve para regular o eliminar emociones,

es una forma de autocastigo por no hacer algo perfecto, nos distrae y sirve para olvidar, y hasta es una forma de rebelarnos.

Lo que podemos hacer para contrarrestar todo esto es preguntarnos, ¿qué pasaría si dejaras de dañar tu cuerpo? ¿Qué podrías hacer con toda esa energía? ¿Qué mensajes negativos le estoy enviando a mi cuerpo?

Recuerda que la salud es un estado de bienestar que incluye aspectos físicos, sociales, espirituales, emocionales e intelectuales. Podemos comer de tal forma que exista un balance entre nuestras necesidades de apetito, saciedad, hambre y placer.

Todos usamos la comida como un premio de vez en cuando y esto es normal; pero cuando la comida se convierte en el mecanismo de afrontamiento número uno o en la herramienta de distracción, puede convertirse en algo dañino. Comer emocionalmente muestra cómo lidias con las cosas en tu vida, nuestro día a día es hacer muchas tareas al mismo tiempo, arreglarte rápido, juntas repentinamente, muchos mails, entrevistas, reportes de ventas, revisión de resultados, etc. estamos desconectados de nosotros mismos... esto nos lleva a la comida para que nos ayude a afrontar lo que nos pasa. La comida está accesible, siempre está ahí y es más fácil manejar sentimientos haciendo uso de ella, que tratar de enfrentarlos.

Para poder identificar estos patrones puedes preguntarte ¿cómo es tu forma de comer? ¿Es rápida y sobre la marcha? ¿Lo haces sin pensar o mientras haces otras labores? ¿Comes para buscar consuelo? ¿Usas la comida como satisfacción instantánea para escapar del estrés?

## ¿Tips para disfrutar al máximo estas fiestas?

- Estar presente, disfrutar cada instante con tus seres queridos estando en el aquí y en el ahora.
- Reflexionar si existen otras áreas en mi vida donde me comporte de la misma forma en la que como, por ejemplo cómo gasto el dinero, el tiempo o cómo amo.
- Analizar cuál es la verdadera razón por la que estoy eligiendo comer, a pesar de no tener hambre.
- Pensar ¿qué emoción es la que no he querido sentir y expresar?
- Come cuando tengas hambre y de manera consciente, es decir sin distracciones como la televisión o alguna cosa que te genere ansiedad.
- Procura comer hasta sentirte satisfecho, no más allá de lo que tu cuerpo necesite; come como si te estuvieran viendo los demás.
- Cuando te quieras dar un gusto por un antojo navideño, disfrútalo y cómelo con gusto y con placer, sin remordimientos.
- Acércate a la comida con amor y con el conocimiento de que esta te aporta la nutrición que necesitas.

“Nuestro miedo más grande no debería ser fallar; sino ser exitoso en las cosas en la vida que no importan de verdad”. Francis Chan.

**Tags:** fiestas decembrinas, comida, emociones, creencias, cuerpo, salud, comida emocional.