

Fuente: Exa UDLAP

Fecha: 1 de febrero 2020

Emociones azucaradas... ¿sentir o no sentir?

Autor: Mtra. Rocío Álvarez. Psicóloga Organizacional y *Health Coach*, egresada UDLAP

¿Alguna vez te has preguntado por qué es tan difícil dejar de tener antojos de comidas azucaradas, con exceso de grasa o sal? ¿Tendrá esto que ver con una respuesta psicológica aprendida, o es por principios biológicos que lo experimentamos en nuestro cuerpo? Definitivamente genera debates y diferentes posturas; categóricamente, comer de forma compulsiva y repetitiva, se transforma en un comportamiento aprendido que se convierte en un hábito automático de supervivencia. Sin embargo, también entran en juego factores biológicos favoreciendo ciertos antojos y atracones.

Nuestras emociones influyen enérgicamente en las elecciones que hacemos sobre la comida; hay una conexión entre nuestro humor y lo que ingerimos. De igual forma, nuestros hábitos alimenticios pueden influenciar estas emociones. Cuando nos sentimos estresados buscamos precisamente comidas sabrosas, esto provoca que nuestro cerebro libere las llamadas “hormonas de la felicidad” (serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina), estableciendo sentimientos de placer y alegría. La comida se vuelve entonces una recompensa emocional, y creamos un ciclo en donde cada vez necesitamos y queremos más de esta.

Considerando qué, de la forma que hacemos algo, hacemos todo lo demás; la forma de comer impacta todas las áreas de nuestra vida. No sólo “somos lo que comemos”; sino también “cómo lo comemos”. Por ejemplo, si lo hago de prisa y sin atención a lo que estoy ingiriendo, probablemente también me comporte así a la hora de relacionarme y convivir con mi pareja o familia.

Comúnmente usamos la comida para un propósito. Muchas veces lo que nos motiva a comer no tiene nada que ver con hambre física; sino más bien, es una respuesta a una señal psicológica que nos provoca un antojo que no necesariamente nutre nuestro cuerpo o espíritu. Este antojo se caracteriza por su intensidad y por ser definido, es un deseo poderoso o urgente sobre comida específica y que cumple con un propósito.

Propósitos por los que usamos la comida:

1. **Experimentar confort o alivio.** Cuando no contamos con una herramienta para liberar emociones difíciles, la comida actúa como una relación y es muy accesible, nos proporciona una gratificación instantánea y siempre está disponible para nosotros.

2. **Sentido de control.** Al detectar algún tipo de “peligro” que no podemos controlar y nos estresa, buscamos autocontrolarnos a través de la comida.
3. **Distracción.** Llegar a casa después de un largo día, encender la TV y comer una bolsa entera de papas sin darte cuenta. Usar la comida para distraernos, genera comer inconscientemente y desconexión. Cuando esto pasa, es porque estamos evitando sentir emociones y las negamos a través de la distracción.
4. **Conectar con los demás.** Nuestros hábitos de la comida están influenciados por normas sociales y podemos usar la comida para pertenecer, esto nos desconecta de nuestro cuerpo, nuestros valores y nuestro poder personal.

Las comidas más accesibles y reconfortantes son las que tienen azúcar agregada. Nuestra constitución humana está programada para buscar comidas dulces por el alto poder energético que nos aporta. El problema es que comemos más azúcar de la que deberíamos, que está disponible y al alcance de nosotros durante todo el año y, fácilmente puede usarse con el fin de “automedicarnos con comida”.

El azúcar está en el 80% de la comida procesada y está elaborada de tal forma, que la consumimos en exceso, tiene un sabor placentero con alto contenido calórico, mismo que no nos satisface por su falta de nutrientes y hace demandar más y más.

Funciona como una montaña rusa, cuando consumimos azúcar se dispara la glucosa en la sangre, que libera dopamina en el cerebro proporcionándonos una sensación de aparente bienestar. Este pico de azúcar en la sangre causa que el páncreas segregue insulina para repartir el azúcar a las células y producir energía; lo que ocasiona que el nivel de azúcar en la sangre se desplome, provocando una sensación de cansancio y mal humor. Cuando esto sucede, nuevamente tenemos antojos de azúcar y este ciclo interminable se reinicia.

El azúcar provoca adicción, hasta llegar a un punto en el que la necesitamos para funcionar todos los días. Y si dejamos de consumirla, puede ocasionar el síntoma de abstinencia. Podemos decir que tal vez a nivel consciente no sabemos qué nos está pasando; sólo sabemos que no podemos parar. Hay una conexión psicológica y biológica entre nuestras emociones y la elección por estas comidas azucaradas, que, sin conocer la causa, nos proporciona una aparente felicidad.

¿Qué podemos hacer para disminuir el consumo de azúcar?

1. Empezar por quitar las comidas con azúcar agregada.

2. Cambiar la comida procesada por opciones nutritivas.
3. Evitar consumir lo que viene empaquetado y procesado.
4. Eliminar las bebidas en bote o lata: refresco, bebidas deportivas, jugos.
5. Evitar consumir endulzantes artificiales: sucralosa, sacarina y aspartame.
6. Llevar un registro de los alimentos consumidos y cómo me hacen sentir.
7. Consumir un desayuno sano que incluya proteína.
8. Practicar el autocuidado diario.
9. Realizar alguna actividad física para generar endorfinas, serotonina y dopamina.
10. Conseguir apoyo de una comunidad o de un experto.

Retomando los aspectos psicológicos y biológicos que entran en juego cuando consumimos comidas azucaradas, el impacto en nuestra salud al “automedicarnos” con este tipo de comidas, podemos preguntarnos ¿qué puedo hacer para manejar mis emociones SIN azúcar? ¿Con qué actividad nutritiva puedo reemplazar mis antojos? ¿Qué estoy evadiendo que no quiero sentir?

“Somos lo que comemos y cómo lo comemos”.

Acerca del autor: Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Psicóloga Organizacional & Health Coach, con más de 15 años orientada a la consultoría organizacional. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”, se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”. Especialista en bienestar corporativo, transformación de culturas organizacionales, desarrollo integral de las mujeres y experta en la aplicación e implementación de la NOM-035- STPS.

Tags: emociones, azúcar, comportamiento, factores psicológicos y biológicos, comida, hábitos alimenticios, hormonas, antojos, automedicarnos.