

¿POR QUÉ COMO SI NO TENGO HAMBRE?



LAS CLAVES PARA
QUERERTE,
COMPRENDERTE
Y MEJORAR
TU RELACIÓN
CON LA COMIDA

MARIAN DEL ÁLAMO

OBERON

CAPÍTULO 5



HAMBRE EMOCIONAL

Ahora que ya sabes identificar las emociones, puedes hacerte a la idea de lo importantes que son para cada uno de nosotros y lo fundamental que es su papel.

Como explicaba con anterioridad, las emociones son nuestro impulso, nos ayudan a reaccionar. Dependiendo de si son negativas o positivas, lo haremos de una forma u de otra. Habitualmente, cuando las emociones son positivas, tendemos a buscar acciones que mantengan esta sensación; sin embargo, cuando son negativas, intentamos buscar acciones que nos liberen de ellas, escapando o huyendo.

El comer emocional es aquel que se produce sin estar guiado por una necesidad de hambre real, sino dejándose llevar por las emociones. Este tipo de hambre, en muchas ocasiones, puede darse de forma natural en todos nosotros y no nos debe preocupar, ya que somos seres hedónicos y nos dejamos llevar por el placer que produce la comida. Por ejemplo, cuando vamos a un cóctel y queremos probar los diferentes canapés, aun estando ya llenos.

Sin embargo, hay veces que esta hambre emocional esconde detrás **la gestión emocional**, es decir, utilizar la comida como única herramienta para gestionar nuestras emociones. En este sentido, suele generar bastante malestar, sintiendo descontrol y emociones negativas. A lo largo de este capítulo aprenderemos más sobre el término.

El hambre emocional puede estar causada por varios factores que veremos a continuación.

1. Factores relacionados con la dieta y la palatabilidad

Es decir, aquellos factores que definen cómo nos comportamos con nuestra alimentación, siendo importante la calidad del alimento. No es lo mismo comer una patata, arroz, una zanahoria etc., que un chorizo, panceta, bollería, etc. Además, también la cantidad, haciendo referencia al momento mismo de comer, y/o al cómputo general de la persona, ya fuera por exceso o por defecto, iría ligada a los conceptos que conocemos como restricción y atracón.

Cuando hablo de la restricción hago referencia a una limitación alimentaria. Es decir, reducir el consumo a la hora de comer ciertos alimentos, ya sea de algún grupo en especial (carbohidratos, grasas, proteínas...), o guiados por alguna característica, como por ejemplo las calorías de estos, sin marcar especial importancia a la procedencia de estas (da igual qué alimentos comer, mientras no sobrepase las mil calorías diarias).

Por otro lado, cuando menciono el término de atracón, estoy haciendo referencia a una ingesta excesiva de alimentos por parte de la persona, llegando a quedar excesivamente lleno.

De estos términos hablaremos más en el apartado de trastornos relacionados, en los que trataré de explicar aquellos más relacionados con la alimentación.

Una de las influencias más notorias que caracterizan a un alimento para su consumo, es la **palatabilidad**. Es decir, lo placentero o gustoso que resulta en la boca un alimento. A pesar de que, en general, ciertos alimentos son más palatables que otros, es una percepción bastante subjetiva y se torna individualizada para cada uno, según sus preferencias alimentarias. Lo que sí está claro es que, a mayor palatabilidad de un alimento, mayores serán las ganas de consumirlo.

El alimento perfecto, si de la palatabilidad hablamos, es aquel que contiene una alta dosis de sal, azúcar y/o grasa. Tres ingredientes que para nuestro paladar son una fiesta, y para nuestra salud, en exceso, un peligro.

Pero... ¿imaginas qué productos son los más deseados hedónicamente hablando? La Universidad de Birmingham afirma que los siguientes:

- Comida rápida como las grandes cadenas de hamburguesas, pizza y de pollo rebozado y frito.
- Dulces como galletas, dulces, chocolate, helados...
- Bebidas con azúcar como la cola con gas, la bebida de naranja o limón con gas, batidos, etc.
- Snacks salados como galletas saladas, patatas fritas, frutos secos salados y fritos.

Esta selección de alimentos, de alta densidad calórica, que ya vimos anteriormente como forma de supervivencia en el pasado, se suma a los factores de nuestro ambiente, como estimuladores de la apetencia a este tipo de alimentos dirigiéndonos a ellos, tal y como explicaremos más adelante en el capítulo de los factores sociales y el ambiente obesogénico.

2. Disminución de los neurotransmisores relacionados

Como ya habrás podido leer antes de llegar aquí, en el apartado de «Fisiología metabólica-endocrina del hambre», veíamos los neurotransmisores implicados en el entendimiento del hambre. Si recuerdas la serotonina, era la encargada de inhibir el hambre, relacionándose su déficit con un mayor consumo de alimentos dulces, mientras que la dopamina era liberada en consecuencia a comer algún alimento que nos gustaba.

SEROTONINA

Bienestar, control y equilibrio
 Inhibe el hambre
 Su ausencia o déficit está asociado a un mayor consumo de alimentos, generalmente dulces

DOPAMINA

Motivación, placer y adicciones
 Sistema de recompensa de nuestro cerebro
 Liberada cuando comemos algo que nos gusta

3. Nuestro estilo de alimentación

Hace referencia al modo en el que nos alimentamos. Aunque no lo parezca, nuestro estilo de alimentación afecta mucho a la forma que tenemos de interpretar nuestra forma de comer, nuestra hambre y saciedad. Como adelanto diré que, en el apartado de Mindful Eating y tipos de hambre, podrás entenderlo mejor y, además, practicarlo para mejorarlo. En este apartado te ayudaré a diferenciar el hambre relacionándola con los diferentes sentidos.

A mí me gusta utilizar siempre, para explicarlo, una estrategia que llamo «Las 6 W de la alimentación»: **qué, quién, cómo, cuándo, dónde y por qué**. Seguro que te sonará, ya que en periodismo es una técnica muy usada para obtener la información completa de una noticia, y así, considerar que el informe responde a cada una de ellas y, por ende, está completo. La W hace referencia a la primera letra de cada adverbio en inglés. *What* (qué), *Who* (quién), *How* (cómo), *When* (cuándo), *Where* (dónde) y *Why* (por qué).

De la misma forma que hacen en periodismo, debemos hacer nosotros para sacar la máxima información y tener el conocimiento sobre nuestra conducta y hábitos de alimentación. A continuación, os voy a explicar cada uno de ellos, a la vez que lo ejemplifico con un caso real, bastante común en consulta. Te animo a que indagues, junto a mí, sobre ti.

- **What** (qué). Haría referencia al tema en concreto, en este caso la alimentación. Debes poner un título a tu relación con la comida.
- **Who** (quién). En este caso debemos enumerar y describir los protagonistas de la acción. Puede ser una persona ajena, varias o solo nosotros mismos. Es decir, si lo hacemos solos, en compañía de la familia o amigos, con nuestra mascota...
- **How** (cómo). En este apartado debes describir las circunstancias en las cuales suele suceder. Digamos que es la explicación al título

que has debido señalar en el apartado de **What** (qué). Debes explicar qué ocurre con la comida y cómo es tu forma de comer. De pie, sentados, rápido, despacio, en casa tranquilamente, o en la oficina...

- **When** (cuándo). Hace referencia al momento en el que ocurre. Debes contextualizar tu acción: cuándo tenemos hambre, cuándo tenemos tiempo, escuchando al cuerpo o haciendo solo caso al reloj. Si cenamos pronto o tarde, si no lo hacemos...
- **Where** (dónde). Terminamos de contextualizar la acción temporal del apartado anterior, con el lugar en el que ocurre. Dónde nos pilla, en casa, en el trabajo, en una heladería...
- **Why** (por qué). Intenta explicar el porqué de las circunstancias. ¿Por qué crees que ocurre? ¿Qué crees que precipita la acción? ¿Hay días en que notas que algo cambia y eso hace que no pase? Intenta analizar un poco tu conducta.

W Ejemplos

What (qué) ¿Por qué no soy capaz de mantener la alimentación adecuada después de llegar de trabajar?

Who (quién) Yo y mi pareja, con quien me comparo.

How (cómo) Hago toda la dieta bien desde que me levanto, comienzo por el desayuno, siguiendo por la media mañana y la comida. Sin embargo, cuando salgo de trabajar y llego a casa, ya es la hora de merendar, y empiezo a notar que mi apetencia por los dulces y el chocolate aumenta. Hay días en que soy capaz de controlarme y meriendo saludablemente, pero otros no soy capaz y caigo en la tentación. Esto desemboca que ya el resto de las comidas (la cena) las haga mal. Incluso, a veces, he cumplido con la merienda pero mi fuerza de voluntad se acaba y lo estropeo todo en la cena. Mi culpa se potencia al compararme con mi pareja, que come lo que quiere y no engorda.

When (cuándo) Cuando llego de trabajar, sobre las seis de la tarde. Se extiende hasta la hora de la cena y antes de acostarme.

Where (dónde) En casa. Si estoy en el trabajo haciendo horas extras no me pasa. Si voy a ver a mi familia y no estoy en casa, tampoco. Solo ocurre cuando llego a mi casa.

Why (por qué) Yo creo que llego del trabajo muy cansada y con hambre. Como muy pronto y mi estómago lo nota. Al llegar a casa me apetece un bol de cereales, la verdad que son muy saludables, solo es maíz... pero como son cereales, me los prohíbo y me digo a mí misma que tengo que comerme la manzana y el yogur «que me toca» en la dieta. Claro, esa prohibición a veces sale bien, pero otras no, lo que da lugar a que no me coma la manzana, ni el yogur, ni los cereales... sino un par de bollos que tiene mi marido allí. Creo que si pudiera ser capaz de normalizar la merienda, esto sucedería menos o de manera diferente.