

# Perdiendo peso con sentido común

En este artículo no os voy a hablar de la última dieta de moda, ni del ayuno intermitente ni del Omega 3, ni de alimentos milagro ni de carbohidratos, grasas y proteínas.

Voy a abordar lo que yo considero que es el mayor problema al que nos enfrentamos actualmente cuando queremos perder peso. La ingesta emocional y el ciclo del trastorno por atracón.



## Un cerebro antiguo en un mundo moderno.

Nuestras emociones van a mediar en el control de la alimentación mediante un sistema de recompensa vinculado a la dopamina.

El cerebro del ser humano durante muchísimos años ha estado viviendo en la escasez, teníamos que buscar comida cuando había hambre, buscar refugio cuando sentíamos frío. Estas conductas tenían que ser premiadas a nivel fisiológico mediante la segregación de dopamina, una hormona que nos hace sentir muy bien y que consecuentemente refuerza esa conducta. Gracias a este proceso los



seres humanos hace miles de años pudieron sobrevivir como especie.

Lo que ocurre es que en la actualidad los humanos tenemos el sistema un poco "hackeado", ya que seguimos teniendo prácticamente el mismo cerebro que hace miles de años pero viviendo en un entorno totalmente obesogénico, con muchísimos alimentos y muy disponibles. Los avances tecnológicos de la industria alimentaria han conseguido modificar tanto los alimentos, que han sabido hacer exactamente lo que a ti te gusta para tener un pase VIP a tu sistema de recompensa y en consecuencia crearte una necesidad. Te hacen sentir tan bien que no puedes evitar consumirlos. A mí me vienen a la cabeza las panteras rosas y los tigretones y no puedo dejar de relacionarlos con una explosión de felicidad en mi infancia. También tienen un puesto de honor los donetes. Seguro que tú también tienes los tuyos.

Al final, nos vinculamos emocionalmente a esta dopamina, cuando sentimos esa explosión de sabor, nos sentimos muy bien y es una conducta que tendemos a reforzar.

Cuando ingieres un alimento, sobre todo palatable, muy modificado por el hombre, está atacando a tu sistema de recompensa a nivel fisiológico

Tras esta breve introducción debería definir **qué es el hambre emocional** que nos hace buscar esa dopamina y el consecuente ciclo de trastorno por atracón

El hambre emocional se relaciona con la sensación, el impulso que sentimos antes de comer descontroladamente. Tenemos una emoción no equilibrada y no somos capaces de hacer una buena gestión de lo que nos está pasando, ya sea frustración, ansiedad,

depresión, aburrimiento, angustia, ira, soledad... .En ese momento la única solución que encontramos, porque no tenemos recursos para afrontarlo, es comer de una forma descontrolada.

La alimentación emocional, en corto, es cuando comemos para sentirnos bien.

Es muy frecuente recurrir a la comida basura para aliviar el estrés, despejarnos, recompensarnos o para intentar satisfacer un vacío.

Aunque la realidad es que no soluciona nuestros problemas emocionales. Si estás pasando por un mal momento, pegarse el atracón no va a evitar que sigas sintiéndote mal. De hecho, la evidencia científica, nos hace ver que tiende a ser peor.

La paradoja es que consumimos un alimento muy palatable para sentirnos mejor, pero sin embargo lo normal es sentirte peor después, generalmente porque te sientes culpable.

Al sentirte culpable, comienzas a segregar cortisol, sientes esta ansiedad y estrés porque sabes que lo has hecho mal y entonces restringes más tu dieta, lo que te crea un mayor estrés y ansiedad.

Te acabo de presentar al ciclo de trastorno por atracón.

La persona siente ansiedad (disminuye la dopamina), con la ingesta calma la ansiedad (aumenta la dopamina), luego aparece el sentimiento de culpa por lo ingerido y la sensación de malestar físico por la sobreingesta (disminuye dopamina) y aparece de nuevo la

ansiedad y la persona siente la necesidad de volver a calmarla con una nueva ingesta.

El trastorno por atracones implica un deterioro en la calidad y la satisfacción con la vida, así como problemas de adaptación social, mayor mortalidad y morbilidad, mayor riesgo de desarrollo de obesidad y mayor utilización de recursos sanitarios.

---

Si de alguna manera este artículo describe tu relación con la comida no dejes de leer el siguiente artículo, en el que trataremos de identificar el hambre emocional y cómo distinguirla del hambre real o fisiológica.

