



Comiendo emocionalmente, la gran batalla

Causas de la alimentación emocional.

Cualquier cosa, desde el estrés laboral hasta las preocupaciones financieras, los problemas de salud y los problemas de pareja pueden ser las causas principales de tu alimentación emocional.

Este es un problema que afecta a ambos sexos. Pero según diferentes estudios, la alimentación emocional es más común en mujeres que en hombres.

Conoce tus desencadenantes de alimentación emocional

Otra forma de controlar la alimentación emocional es descubrir cuáles son tus desencadenantes. Mantén un diario de alimentos que archive no solo qué y cuánto comiste, sino también cómo te sentiste en ese momento.

Una vez que **reconozcas** un patrón, desarrolla una estrategia para romperlo. Por ejemplo, si a menudo comes porque crees que lo mereces después de un día difícil, recuerda que también mereces perder peso, sentirte saludable y estar orgulloso de tí mismo. Si comes por estrés, **aprende** a manejar ese estrés. La yoga, la meditación y el ejercicio habitual, pueden ayudar a reducir los niveles de estrés.

Algunas personas enfrentan situaciones difíciles buscando consuelo en la comida y puede haber una razón **para** esto. Resulta que hay partes del cerebro que son recompensadas por comer alimentos con alto contenido de grasa o azúcar; y más de una década de investigación psicológica sugiere que cualquier comportamiento recompensado es probable que se repita. Sin embargo, comer alimentos reconfortantes cuando las cosas se ponen difíciles, también conocido como comer emocional o comer con estrés, no es una solución para los desafíos de la vida. Solo funciona temporalmente y peor aún, causa angustia a largo plazo si provoca aumento de peso.

Distraerse

Las mejores distracciones para la alimentación emocional, son cosas que toman solo unos cinco minutos.

Algunas ideas para cambiar de mecanismos incluyen:

- ir a caminar cinco minutos
- sentarse afuera
- Bailar con tu música preferida
- llamar a un amigo cercano para conversar

Cuantas más formas se te ocurran para distraerte, más fácil será con el tiempo dejar de comer por estrés.



Buscando ayuda

Si no tienes éxito tratando de detener el estrés comiendo solo, considera recurrir a un terapeuta para la terapia cognitiva conductual (TCC). La TCC te incentiva a descubrir y exponer formas de pensar negativas e improductivas, como agarrar esa barra de chocolate, y te enseña a reemplazar estos patrones de pensamiento por otros más útiles.

Puedes tomar una combinación de enfoques para dejar de comer por estrés. Pero concientizarse del problema es el primer paso para romper el ciclo.