



HAMBRE REAL VS. HAMBRE EMOCIONAL, Revista Sanna, Julio 2019

¿Alguna vez has sentido la necesidad incontrolable de comer cuando estás triste o en situaciones de estrés?

Sentir hambre y tener hambre no es lo mismo. El “tener hambre” se refiere a la situación fisiológica en donde existe la necesidad de un alimento. Sin embargo, el “sentir hambre” es la acción de comer para consolar o silenciar una emoción. Esto se conoce como hambre emocional.

Cada vez hay más estudios indicando de que “todo está en el cerebro”. Éste es el encargado de transmitir sensaciones placenteras, entre muchas otras cosas más. Al ingerir un alimento (estímulo), el cerebro libera neurotransmisores: serotonina y dopamina principalmente, encargados de nuestro estado de ánimo. Por otro lado, la alimentación, al ser un acto social; se lo relaciona con felicidad, placer y compañía.

Múltiples razones pueden conducir a tener un hambre emocional: insatisfacción laboral, sentimental o social, estrés, ansiedad, aburrimiento, autoboicot, entre otros.

Para poder identificar si se tiene hambre emocional o hambre real, es recomendable observar un momento la situación y ser conscientes de las razones por las cuáles se va a comer. Para esto, hay que establecer las diferencias entre ambas:

Hambre real	Hambre emocional
Es gradual	Es repentino
Aparece en la boca del estómago	Se siente en la garganta como un vacío
Se satisface con cualquier alimento	Se requiere un alimento específico
Aporta saciedad	Genera sentimiento de culpa
Se come hasta estar saciado	Se come más de lo que se come normalmente

Existen ciertas maneras para poder definir las razones del hambre emocional y aprender a escuchar nuestro cuerpo. Una vez que reconozcas un patrón, hay que desarrollar una estrategia para romperlo.

- a) Llevar un diario alimentario nos permite analizar los momentos de mayor vulnerabilidad y la manera en que lo proyectamos en la comida. Lo recomendable es responder las siguientes 3 preguntas:
 - Ante qué situaciones tengo hambre emocional? Ej: soledad, estrés, discusiones
 - Qué suelo comer en estos momentos? Dulces, comidas chatarras, etc.
 - Cómo me siento después de comer? Con culpa, con inflamación o con más ansiedad.

- b) Consultar con profesionales: psicólogo y nutricionista. El hambre emocional se soluciona en conjunto, trabajando en las emociones y conociendo los beneficios de una alimentación equilibrada y personalizada para evitar tener un déficit nutricional.
- c) Solucionar la raíz del problema y no prohibirnos comer. Por ejemplo: Si comes debido al estrés, aprende a eliminar ese estrés. El yoga, la meditación y el ejercicio regular pueden ayudar a reducir los niveles de estrés. Además, sensibilizar con actividades que disfrutemos y nos causen placer.

Recordemos que comer para silenciar una emoción solo soluciona el problema temporalmente, mientras que aprender a ser consciente de nuestras emociones nos ayuda a tomar mejores decisiones en cuanto a nuestra alimentación y nuestra vida.

Verónica Martínez Béjar

Lic. en Nutrición, Dietética y Estética & Chef Profesional