

CUANDO NUESTRAS EMOCIONES DICTAN LO QUE COMEMOS

Documento elaborado en el marco de la colaboración entre : **BNP Paribas Cardif** y el **Hospital Universitario de Rouen-Normandie**
[Si tiene alguna pregunta: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)



¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL?

El concepto de **alimentación emocional** se define como la tendencia a **modular el consumo de alimentos en respuesta a emociones** negativas, como la ansiedad o el miedo, o positivas, como la alegría o la recompensa, más que en respuesta a los estímulos biológicos que caracterizan el **hambre física**.



¿HAMBRE FÍSICA Y HAMBRE EMOCIONAL?

Hambre física



Desencadenado por una necesidad energética (origen biológico)

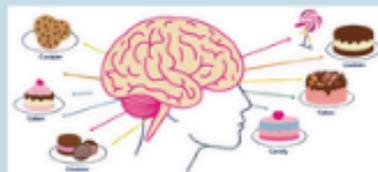
Aumenta gradualmente

Sensaciones físicas (gorgoteo, salivación...)

Sensaciones físicas (gorgoteo, salivación, etc.)

Consumo de diversos alimentos

Hambre emocional



Desencadenado por las emociones (Origen emocional)

De repente

Sin sensaciones físicas

No necesariamente satisfecho por la ingesta de alimentos

Consumo de alimentos ricos / sabrosos (agradables al paladar)

VS

¿POR QUÉ?



El hambre emocional suele utilizarse para **compensar los sentimientos emocionales** comiendo. Puede proporcionar un **alivio temporal**, lo que lleva a nuevos episodios de compulsiones tras emociones negativas.

Un estudio sugiere que la **interacción entre las emociones y la comida** se ha reforzado con el aumento de la **disponibilidad de alimentos** y la creciente influencia de los **procesos hedónicos*** en nuestras elecciones alimentarias.

**vinculado al placer*

Regular las emociones con la comida es un comportamiento habitual que no tiene por qué ser problemático. Esta estrategia de gestión emocional se vuelve **preocupante cuando se generaliza, pierde eficacia** y, sobre todo, **provoca sufrimiento**.

La llamada alimentación emocional «patológica» suele ir acompañada de **emociones negativas como culpa, vergüenza, estrés, sentimientos de impotencia y baja autoestima**. También puede provocar síntomas físicos como problemas digestivos o náuseas.

Los estudios estiman la prevalencia de la alimentación emocional en la población general **en torno al 45%** (estas cifras pueden variar en función de la herramienta de medición utilizada). En una población compuesta por **personas con sobrepeso u obesidad**, la prevalencia de la alimentación emocional se ha estimado en **un 60%**.

LAS CAUSAS

Hay muchos factores que pueden contribuir a la alimentación emocional, de los cuales los más conocidos son la **ansiedad/estrés crónicos, las dietas restrictivas y las dificultades para gestionar las emociones**.

Ansiedad/estrés

El **estrés y la ansiedad** pueden fomentar la alimentación emocional.

El aumento del consumo de **alimentos ricos en energía, a menudo azucarados o ultraprocesados**, se utiliza entonces como **mecanismo de afrontamiento** de las emociones negativas.

Esta respuesta dietética, **aunque tranquilizadora a corto plazo**, puede provocar sentimientos **de culpa, malestar y falta de sueño**, que a su vez alimentan el estrés y el deseo de picar.

→ Según un estudio, más del **45% de los adultos afirman que comen más cuando están estresados, incluso cuando no tienen hambre**.

Dietas restrictivas

Las **dietas restrictivas** suelen basarse en reglas mentales rígidas, también conocidas como **restricción cognitiva** (por ejemplo, «no como chocolate, me engorda»). Este **control excesivo** fomenta la **culpa, el estrés y la necesidad de consuelo**, lo que aumenta el **riesgo de comer emocionalmente**.

Cuanto más nos privamos, más nos apetece, lo que genera **frustración** y alimenta un **círculo vicioso** entre restricción y alimentación emocional.

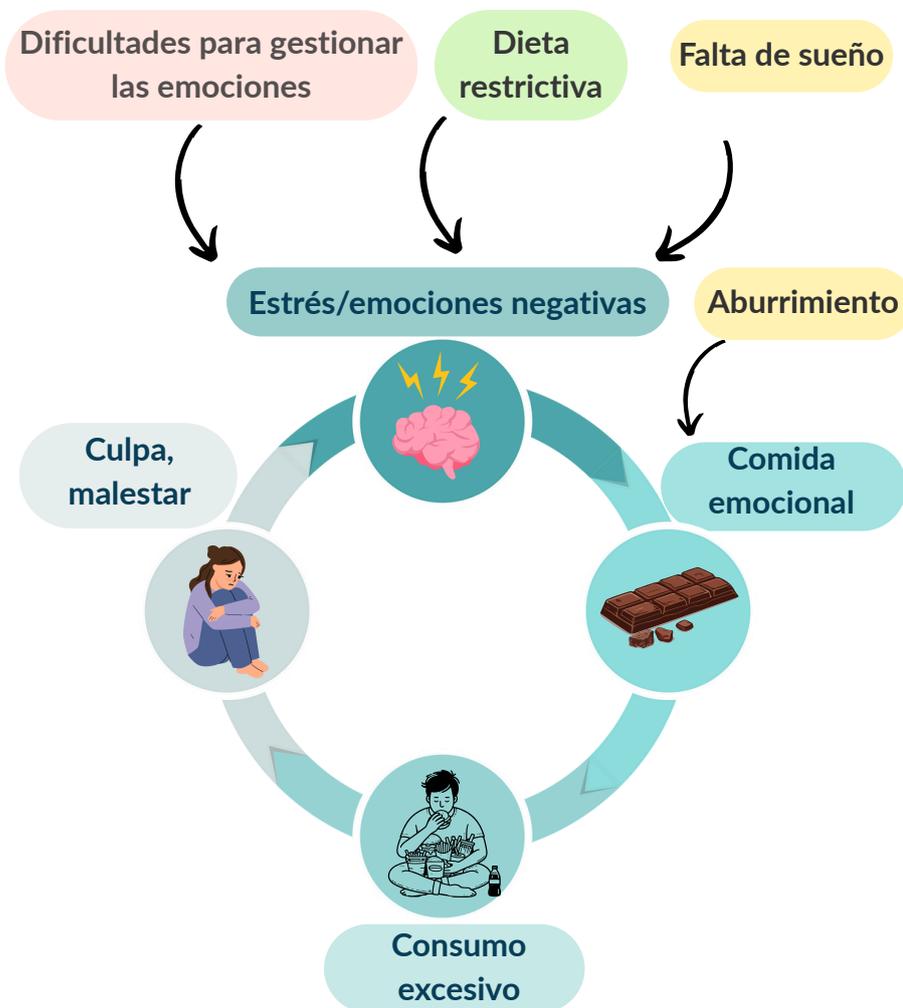


¿QUIÉN?



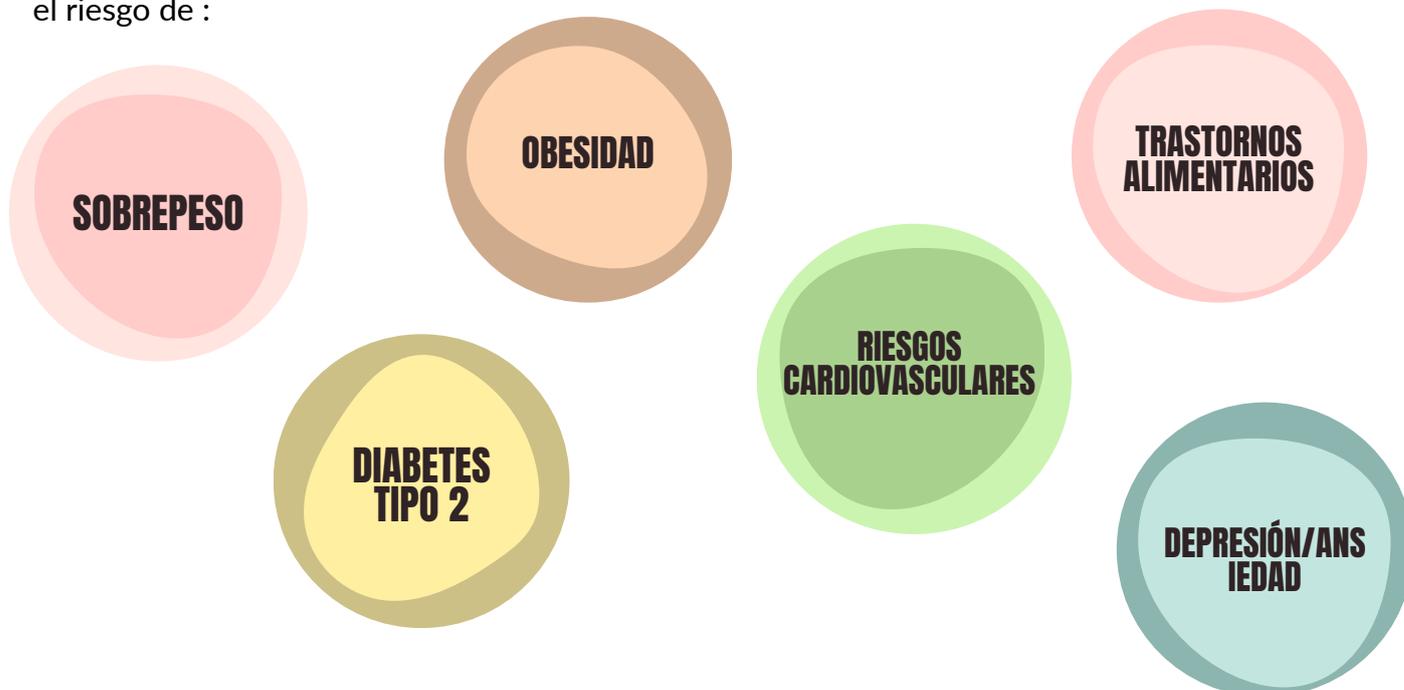
Dificultad para gestionar las emociones

Algunas personas tienen dificultades para identificar, expresar o gestionar sus emociones: hablamos de alexitimia. Estas dificultades pueden estar estrechamente relacionadas con la alimentación emocional, ya que **limitan la capacidad de afrontar el estrés o las emociones negativas, fomentando el uso de la comida como medio de regulación.**



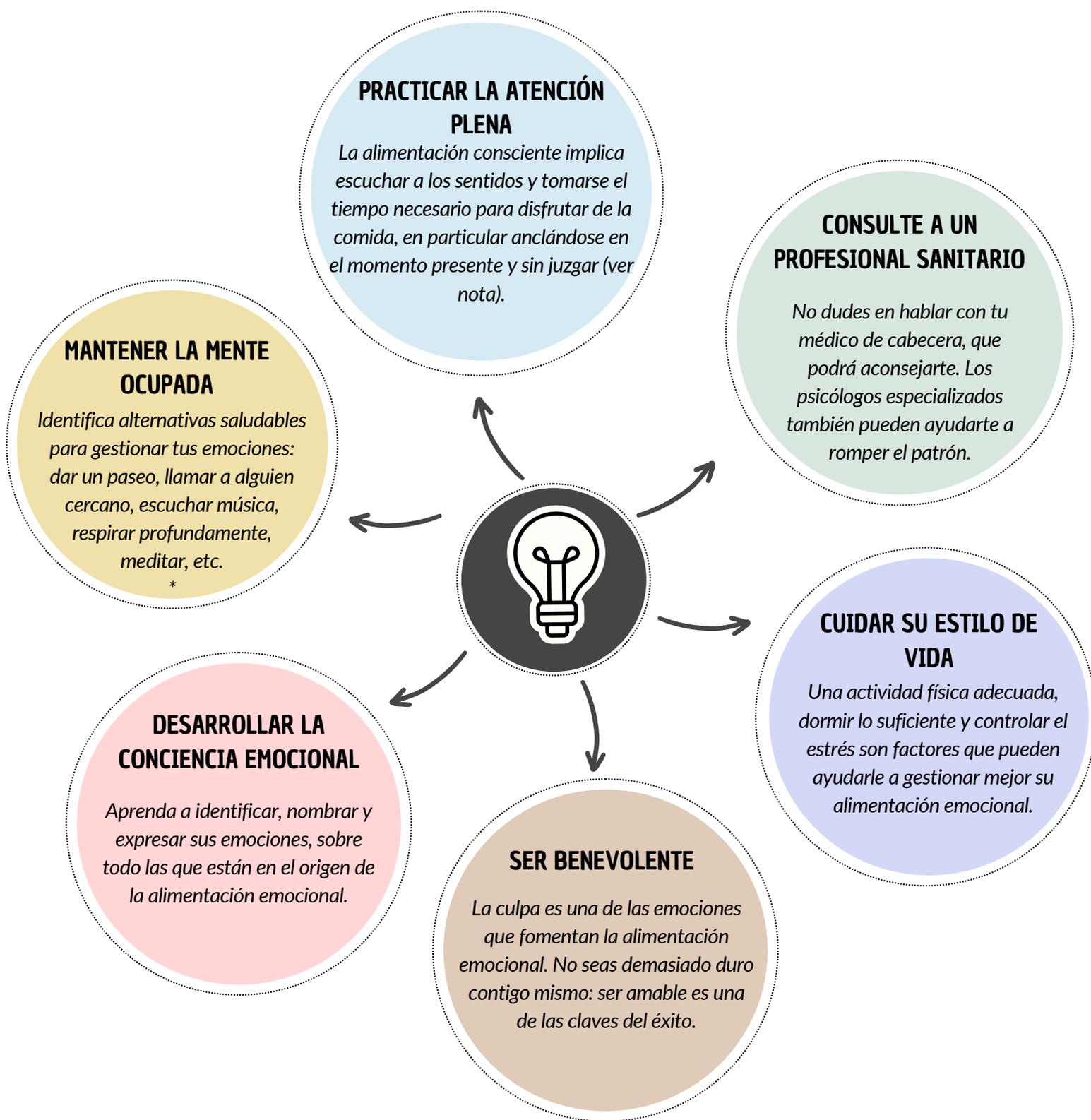
LAS CONSECUENCIAS

En el caso de la alimentación emocional, los alimentos consumidos suelen ser grasos, azucarados, salados, de alto valor energético y, por tanto, a menudo ultraprocesados (véase el boletín sobre alimentos ultraprocesados), lo que puede tener consecuencias perjudiciales para la salud al aumentar el riesgo de :



En ocasiones, las consecuencias de la alimentación emocional **también pueden ser sus causas**, lo que contribuye a crear un **círculo vicioso difícil de romper**. Los mecanismos subyacentes aún no se conocen bien y es **necesario seguir investigando** para comprender mejor los mecanismos fisiopatológicos asociados.

CONSEJOS PARA REDUCIR SU ALIMENTACIÓN EMOCIONAL



CONCLUSIÓN

La alimentación emocional afecta a una gran parte de la población. Se convierte en un **problema cuando es frecuente y fuente de sufrimiento y/o malestar**. Identificar las emociones asociadas permite afrontarlas mejor y **aplicar las estrategias adecuadas**. Si tiene dificultades, le recomendamos que **consulte a un profesional de la salud**.



Y, sobre todo, ¡no olvides ser amable contigo mismo!

MEMO

Alimentación consciente

Una alimentación sana no consiste sólo en lo que ponemos en el plato, sino también en cómo comemos. Comer con atención significa reconectar con nuestras sensaciones, saboreando cada bocado con atención y amabilidad. Con demasiada frecuencia, comemos de forma automática, distraídos por las pantallas o guiados por las emociones.

Para empezar a integrar la atención plena en tu vida diaria, te invitamos a descubrir una experiencia divertida, sensorial y sorprendente.

Descubre el mindfulness... ¡con una simple sultana!

Objetivo :

Aprende a prestar plena atención al momento presente explorando conscientemente un alimento sencillo para reconectar con tus sensaciones.



8 pasos:



Ponte cómodo en un lugar tranquilo.



Tome una **sola sultana**, colóquela en la palma de la mano y **observe** su textura, color, peso y temperatura.e.

Nota: Mírela como si la viera por primera vez, explorando cada parte de la uva.



Tócalo con las yemas de los dedos, con los ojos cerrados si quieres, y **explora** su textura con los dedos.



Sujétalo suavemente con la otra mano para sentir su forma y su peso.



Llévatelo a la nariz y explora su aroma. **Observa las sensaciones** que despierta en tu boca o estómago. Respira suavemente.



Colócalo en la boca y, sin masticar, explora su sensación en la boca y en la lengua.



Muérdala suavemente y empiece a **masticar despacio**. Observe la textura de la uva y la forma en que se libera su sabor. **Observa que los sabores cambian con cada mordisco**. Sigue masticando, despacio, hasta que no quede nada que masticar.



Sea consciente de las ganas de tragar y, a continuación, trague. Siente cómo la uva se desliza por la garganta hacia el estómago.



Observa cómo te sientes ahora. ¿Has notado alguna sensación nueva (visual, olfativa, gustativa, etc.)? ¿Estás disfrutando de este momento de atención plena?

Referencias

- Berebbi, S., Naftalovich, H., Weinbach, N., & Kalanthroff, E. (2024). Fostering positive attitudes toward food in individuals with restrained eating: the impact of flexible food-related inhibition. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 41.
- Chawner, L. R., & Filippetti, M. L. (2024). A developmental model of emotional eating. *Developmental Review*, 72, 101133.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., ... & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304.
- Huh, J., Shiyko, M., Keller, S., Dunton, G., & Schembre, S. M. (2015). The time-varying association between perceived stress and hunger within and between days. *Appetite*, 89, 145-151.
- Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.
- Stariolo, J. B., Lemos, T. C., Khandpur, N., Pereira, M. G., Oliveira, L. D., Mocaiber, I., ... & David, I. A. (2024). Addiction to ultra-processed foods as a mediator between psychological stress and emotional eating during the COVID-19 pandemic. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37, 39.
- Stone, R. A., Blissett, J., Haycraft, E., & Farrow, C. (2022). Predicting preschool children's emotional eating: The role of parents' emotional eating, feeding practices and child temperament. *Maternal & child nutrition*, 18(3), e13341.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 35.
- Van Strien, T., et al. (2007). Eating behavior, emotion regulation, and the Emotional Eating Scale. *Appetite*, 49(2), 423-429.
- White, M. L., Triplett, O. M., Morales, N., & Van Dyk, T. R. (2024). Associations Among Sleep, Emotional Eating, and Body Dissatisfaction in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-11.