

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

¿Las emociones ejercen influencia en la alimentación?

Minerva Saraí Santillán-Rivera ¹, Dr. Antonio López-Espinoza ², Ana Malintzin Gonzalez-Martin ³, Jhonny Dario Escudero-Chávez ⁴

Ficha bibliográfica del autor: ¹Licenciada en Psicología y estudiante de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con Orientación en Alimentación y Nutrición. Profesora del Centro Universitario del Sur. ²Médico, Cirujano y Partero, Doctor en Ciencia del Comportamiento con Orientación en Análisis de la Conducta. Profesor Investigador Titular “C” Miembro del SNI, Director del Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (IICAN), en el CUSur de la Universidad de Guadalajara, México. ³Licenciada en Nutrición y estudiante de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con Orientación en Alimentación y Nutrición del Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (IICAN) del Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara. ⁴ Licenciado en Gestión Gastronómica y estudiante de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición del Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (IICAN) del Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara. Contacto: Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara. Av. Enrique Arreola Silva No. 883, colonia centro. C.P. 49000, Ciudad Guzmán, Jalisco, México. Teléfono: +52 (341) 575 2222. Cel. 3319717748. Correo electrónico: minerva.santillan@cusur.udg.mx

Palabras clave: emociones, alimentación, psicología.

La creciente prevalencia de alteraciones en el comportamiento alimentario como lo son la obesidad, consumo excesivo de bebidas endulzadas, alimentos calóricos y comida “chatarra” entre otros, son considerados causas de riesgo para la salud y el bienestar, si bien se sabe que los factores biológicos no explican por completo el ¿por qué? de dichos fenómenos, en la última década el papel de los factores psicológicos ha tenido gran interés para los investigadores en comportamiento alimentario. Además de que existe una preocupación particular por el consumo excesivo de alimentos, se han evaluado los factores que tienen efecto en la emisión de este tipo de conductas, ya que se ha observado que no solamente se consumen los alimentos por hambre, sino que existen otros factores que intervienen. El consumo de alimentos no solo otorga nutrientes y energía necesaria para el organismo, también los aspectos emocionales que son considerados parte fundamental en la alimentación. Es posible señalar que entre estos factores y el acto de comer intervienen factores biológicos, económicos, culturales o sociales y sin duda, los aspectos psicológicos, así como sus variaciones en los estados afectivo, emocional o relacional. Estos son aspectos que influyen en el modo en que se alimentan las personas, ya sea en relación a la cantidad o calidad de los alimentos. La evidencia demuestra que en las prácticas alimentarias existen numerosos elementos que generan placer y que no solamente lo provoca el simple hecho de consumir el

alimento, por ejemplo: compartir la comida, cocinar para las personas queridas entre otras, todo ello construye el significado de alimentarse. Cabe mencionar que no es necesaria de la existencia de trastornos del comportamiento alimentario para observar alteraciones en el consumo de alimentos, sino que en ocasiones simplemente la no regulación de las emociones es motivo o causa suficiente para que existan variaciones en el peso corporal y por consecuencia un consumo disminuido o en exceso de alimentos.

¿Qué es el comer emocional?

La evidencia experimental refiere que existen tres patrones disfuncionales del comer, éstos son: el comer emocional, el comer externo y el comer restringido. Uno de los posibles factores psicológicos que influyen en el consumo de alimentos es el comer emocional es decir, consumir alimentos para “sentirse mejor” o para satisfacer necesidades emocionales. Puede que las personas consuman un helado al sentirse tristes; ordenar una pizza al sentirse “solos” o ir por comida “chatarra” después de una larga jornada de trabajo bajo condiciones de estrés. Otro ejemplo, es el trato que se les da a los niños, ante una situación de inestabilidad emocional, se utilizan alimentos para consolar, compensar un aburrimiento o disminuir la tristeza. Por ello, el propósito de este artículo es describir los factores que intervienen en la alimentación desde un enfoque psicológico, especialmente desde la perspectiva de las emociones como factor influyente en el comportamiento alimentario. Las emociones tienen un poderoso efecto sobre nuestra selección de alimentos, hábitos alimentarios, preferencias y hasta en las aversiones alimentarias. Dichas reacciones del organismo tienen un papel clave e importante en la vida cotidiana y en el comportamiento humano. Por ello, es necesario comprender principalmente de qué forma se han caracterizado a las emociones. Las emociones pueden ser entendidas como reacciones automáticas del cuerpo frente a todos aquellos estímulos, situaciones o eventos que tienen una relación con la supervivencia propia del sujeto, además estas reacciones tienen como consecuencia la racionalización de dichas emociones, es decir, la aparición de sentimientos con mayor duración y con menor intensidad. Además de las características anteriores, el papel que tiene las emociones y su relación con la conducta alimentaria es bidireccional, es decir, que las emociones influyen en la conducta alimentaria y a su vez la conducta alimentaria tiene influencia en las emociones. Un aspecto importante, es que las emociones por sí mismas no son las causantes de los consumos descontrolados de alimentos, sino, que

es la manera en la que las personas afrontan dichas emociones. Una investigación realizada en la población mexicana se reportó que las emociones más percibidas son: la felicidad, el amor, el enojo y la tristeza, pero también reportaron que el miedo está presente, pero de manera menos intensa. Entonces ¿qué es el comer emocionalmente o la alimentación emocional? La alimentación emocional se puede observar como una dimensión de la conducta alimentaria. Al hablar sobre el “comer emocionalmente” o también llamado como “alimentación emocional” se hace referencia al comer por apetencia, pero sin hambre fisiológica, en respuesta a acontecimientos positivos como negativos, con la finalidad de evitar, regular, enfrentar o mejorar la experiencia emocional. Algunas de las emociones que se han descrito y que son relevantes para el caso, son la ansiedad, la depresión, ira y la soledad. Por otro lado, a través de la evidencia experimental se ha observado que la alimentación emocional tiene consecuencias psicológicas y de salud. Se ha observado que los “comedores emocionales” piensan en la comida cuando se generan conductas ansiosas, emotivas o negativas., y así, fijan su atención en los alimentos y en su ingesta, dado que es una forma de no focalizar la atención en las emociones negativas. Los comedores emocionales se caracterizan por tener dificultad en identificar sus emociones y diferenciarlas de las sensaciones de hambre, esto tiene un efecto en la capacidad para expresar sus sentimientos. Así también, es necesario cuestionarnos, ¿qué es lo que lleva a un estado emocional negativo? Algunos contextos que han sido detectados a través de la evidencia son en situaciones de estrés, rupturas amorosas, situaciones que generan tristeza. Estos estados han sido relacionados en mayor medida en mujeres, sin embargo, existe poca evidencia acerca de cuáles son las emociones específicas en la alimentación emocional. Sumado esto con la exposición a otros factores como son, mantenerse largo tiempo frente a un televisor, jugar videojuegos o utilizar una computadora, a demostrado que son factores para el consumo excesivo de alimentos.

¿El comer emocionalmente a qué tipo de población afecta?

Se ha observado que la alimentación emocional prevalece en personas obesas. La obesidad ha tenido relación con el comer emocional, ya que sin duda ha sido una problemática estudiada exhaustivamente y que además tiene un papel peculiar en este tema. La evidencia científica ha referido que las consecuencias relacionadas con el comer emocional son el aumento de peso, los atracones y depresión. Otro aspecto que

se ha estudiado es la relación del peso corporal con la alimentación emocional. Estudios refieren que las personas con sobrepeso que experimentan emociones como tristeza, aburrimiento, enojo, ansiedad, cansancio, situaciones negativas como una discusión, fin de una relación, soledad, después de un accidente o perder dinero consumen mayores cantidades de alimento que las personas con peso normal. Un dato interesante es que las personas con bajo peso refirieron consumir una menor cantidad de alimentos al experimentar emociones negativas, pero por el contrario consumían una mayor cantidad en situaciones emocionales positivas. Por otro lado, el rol de las emociones en los trastornos de la conducta alimentaria también ha sido ampliamente estudiado. Personas con anorexia y trastorno por atracón se han caracterizado por presentar constantemente un “vacío” de emociones y reflejan no saber o sentirse inseguros acerca de su estado emocional, éste fenómeno es llamado como alexitimia, es decir, la dificultad para reconocer, describir y expresar las propias emociones. La alexitimia ha sido estudiada y asociada con la presencia de síntomas depresivos, baja autoestima e insatisfacción corporal. Particularmente, las personas con anorexia nerviosa y con bulimia nerviosa tienen dificultades para confrontar sus propias emociones y, por ende, para poder ser expresadas de manera verbal. Por un lado, una persona con anorexia nerviosa no consume alimentos cuando se encuentra en un estado emocional disfórico es decir, se siente triste, ansioso o irritado, por el contrario, con dicho estado emocional las personas con bulimia nerviosa realizan conductas de consumo excesivo de alimentos o los llamados atracones de comida. Pareciera pues que toda relación con algún trastorno alimentario tiene como base principal conductas alimentarias alteradas relacionadas con las emociones. Es necesario aclarar, que quienes se dedican al estudio de los trastornos alimentarios, también consideran otras variables que influyen como los trastornos de personalidad, los trastornos depresivos, aspectos cognitivos, sociales o conflictos intrafamiliares incluso el género, ya que las investigaciones refieren que las mujeres con estos trastornos son propensas a desarrollar emociones negativas hacia su cuerpo. Así pues, si bien estos datos han sido evaluados y estudiados después del desarrollo de los trastornos, sería importante focalizar la atención a aquellas personas que presentan tendencias emocionales impulsivas o que no ejercen un control en diversas situaciones como afrontar o disminuir niveles de ansiedad o estrés para precisamente evitar el desarrollo de este tipo de trastornos alimentarios.

¿Cómo regular el comer emocional?

Al conocer y reconocer los factores que intervienen en las emociones y la alimentación se pueden reforzar los hábitos saludables que nos pudieran permitir llegar a un control del peso corporal. Así también existen formas de evaluar la relación emoción-alimentación, entre los que se encuentran instrumentos, entrevistas clínicas, escalas entre otros. Sin embargo, si bien se ha observado que el comer emocional tiene como característica la dificultad de regular emociones, entonces se puede decir que los procesos de atención en las emociones son parte fundamental para evitar que las personas consuman alimentos en exceso o por el contrario, que consuman alimentos de acuerdo con sus necesidades nutrimentales sin pensar en la cantidad que se ingieren. Por lo que se recomienda enfocarnos en que los sujetos aprendan a identificar las experiencias emocionales y focalizar la atención en dichas emociones. Por ello, es importante aprender a regular la conducta alimentaria, no solo en cantidad o calidad, sino los aspectos emocionales que la acompañan, así como el significado de cada una de esas emociones y conductas.

Referencias:

1. Bongers P, Jansen A. Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Front. Psychol.* 2016; 7:1932.
2. Gibson, E. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways, *Physiol. Behav.* 2006; 89:53-61.
3. Martínez J, Sánchez J. Estados emocionales y preferencias alimentarias: aspectos psicobiológicos y aplicados. En López-Espinoza A, Martínez A, editores. *La educación en alimentación y nutrición.* México: McGraw-Hill; 2016. p. 196-207.
4. Pascual A, Etxebarria I, Cruz M, Echeburúa E. Las variables emocionales como factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria. *IJCHP.* 2011; 11(2):229-247.
5. Loannou K, Fox J. Perception of threat from emotions and its role in poor emotional expression within eating pathology. *Clin Psychol Psychother.* 2009; 26:336-347.