

Ansiedad y deseos de comer dulce

En estos tiempos de tanta vorágine nos encontramos frente a situaciones que nos pueden generar stress o ansiedad, esos son los momentos en los que uno puede sentirse más tentado a comer en exceso, especialmente cosas dulces. Adentrándonos, algunos factores que modifican las pautas más tradicionales de alimentación son: la urbanización y los estilos de compra de alimentos manufacturados, pre-cocidos o de preparación rápida; la mayoría de ellos contienen grandes proporciones de sal, grasas saturadas, azúcares, etc. A esto hay que sumarle que en muchos casos las personas en el trabajo, al comer fuera de sus hogares, consumen “lo que pueden” y realizan escasa o nula actividad física debido a labores sedentarias.

Con la combinación de estos factores se desarrollan respuestas consumatorias que puede llevar al consumo excesivo de comida, produciendo trastornos de alimentación pues se hayan fuertemente vinculados con factores situacionales que el nutricionista debe al menos reconocer, así como con el desarrollo de otros hábitos también perjudiciales para la salud. Entre los distintos tipos de respuestas consumatorias, encontramos algunas que se mezclan con costumbres, normas o pautas sociales: es decir, además de las variables individuales referidas, deben considerarse las variables sociales que dan lugar a los “excesos socialmente aceptados”.

Algunos alimentos, por ejemplo, los famosos hidratos de carbono (harinas, golosinas, productos de panadería, etc.); generan una sensación de “bienestar” o “placer” ya que aumentan las endorfinas (al igual que otras situaciones como la práctica de actividad física, por citar algún ejemplo).

También tenemos algunos alimentos que contienen una combinación de sal o azúcar con una textura crujiente (ej.: papas fritas de copetín, galletitas saladas tipo snacks, entre otros), los cuales estimulan el deseo de seguir consumiendo ese producto por sus características organolépticas y no por una necesidad de ingerir alimentos, ni mucho menor por tener apetito propiamente hablando.

Por todo lo dicho, es necesario estar alerta a los cambios que se producen en nuestros hábitos para evitar los “ataques de ansiedad” y el aumento de peso para mantener una alimentación equilibrada. Para que sea posible, se deben respetar las cuatro comidas –como mínimo- y los horarios de estas, además de consultar a un nutricionista para ayudar a mantener buenos hábitos alimenticios en caso de estar experimentando algún tipo de alteración en nuestra manera de alimentarnos.