

Emocions i alimentació

La dimensió psicològica dels hàbits alimentaris

Ana Noguera

Psiquiatra

Alguna vegada has notat que la tristesa t'ha demanat menjar xocolata? T'has parat a pensar com les emocions poden afectar la teua alimentació?

Les emocions tenen un paper fonamental en la nostra relació amb el menjar, i influeixen tant en l'elecció com en la quantitat d'aliments que consumim. S'ha observat que les emocions poden tenir una relació bidireccional amb la nostra conducta alimentària, on certes emocions poden impulsar el consum d'aliments específics i, alhora, certs aliments poden generar respostes emocionals particulars.

L'emoció, definida com un fenomen conductual complex, afecta la resposta alimentària en totes les fases del procés d'ingesta. Des de la motivació per menjar fins a l'elecció dels aliments, la masticació i la velocitat amb què els ingerim. S'ha observat que emocions negatives, com ara, ira, apatia, frustració, estrès, por, tristesa, ansietat, solitud i avorriment poden augmentar la ingesta d'aliments. Les persones amb excés de pes tendeixen a recórrer més al menjar davant d'emocions negatives, mentre que les persones amb un estat nutricional normal prefereixen augmentar la seua ingesta davant d'emocions positives.

Encarar les emocions negatives a través del menjar es realitza amb aliments que actuen sobre el sistema de recompensa neurobiològic, ge-

nerant plaer davant l'emoció negativa i afectant la síntesi de neurotransmissors, com ara la serotonina. Aquests anomenats *aliments reconfortants* solen ser alts en greixos, sucres i calories, cosa que porta a un cicle de sobrealimentació.

Alimentació, fam o gana emocional constitueixen una estratègia de regulació emocional no adaptativa que implica menjar en absència de gana com a resposta a estats emocionals negatius. Aquest comportament es considera un símptoma de trastorns de la conducta alimentària com són la bulímia nerviosa i el trastorn per afartament, encara que es pot manifestar en una varietat de situacions que no són exclusives d'aquests trastorns. La alimentació emocional no és un trastorn psicològic en si mateix, sinó un patró de conducta per a autorregular-se emocionalment mitjançant el menjar. Tot i que pot proporcionar un consol temporal, la sensació de satisfacció és efímera i sol anar seguida de sentiments negatius. En altres moments el menjar actua com a distractor momentani, desviant l'atenció de les emocions negatives, però no sent una solució a llarg termini, atès que no aborda les causes subjacents d'aquest malestar.

La fam emocional i la fam física o real es confonen fàcilment perquè es perceben d'igual manera, però tenen motivacions diferents. Aquestes són algunes de les principals diferències:

FAM FÍSICA	FAM EMOCIONAL
Apareix de mica en mica i les ganes de menjar augmenten a mesura que passen les hores.	La sensació de gana arriba de sobte i és molt intensa.
Podem esperar a menjar uns minuts o, fins i tot, unes hores.	Hem de saciar la gana en aquest mateix moment.
Som capaços de fer una altra activitat mentre esperem per dinar	Ens resulta complicat centrar-nos en una altra activitat.
Ens ve de gust qualsevol aliment i fins i tot podem menjar el que tinguem al nostre abast.	Desitgem certs tipus de menjar que, en general, solen ser més calòrics.
A mesura que ingerim aliments ens sentim satisfets i podem parar quan ens sentim saciats.	Mengem en excés, però no arribem a sentir-nos del tot saciats.
No ens sentim malament o culpables després de menjar.	Ens sentim avergonyits o culpables després d'acabar de menjar.



Nutrieat.es

L'alimentació emocional pot tenir diversos orígens. Aquestes solen ser-ne les causes principals:

1. Avorriment: El menjar actua com una distracció, omplint el buit emocional percebut.

2. Estrès o ansietat: Nivells elevats de cortisol, una hormona associada amb l'estrès, poden generar desitjos d'aliments salats, dolços o fregits que proporcionen plaer. L'estrès pot convertir el menjar en una opció de fugida o un mitjà d'alleujament emocional.

3. Depressió: L'alimentació pot servir com una manera de silenciar emocions incòmodes, i ofereix un recurs per a evitar enfrontar-s'hi.

4. Hàbits desenvolupats des de la infància: Moltes persones estableixen un vincle emocional amb el menjar, atès que durant la seua criança els pares la utilitzaven com a recompensa o càstig, i van aprendre així, erròniament, a gestionar les emocions mitjançant l'alimentació.

Quan la fam emocional es presenta de manera esporàdica a causa de situacions aïllades, no sol tenir impactes significatius a la salut. No obstant això, quan es converteix en una rutina i els afartaments són recurrents, les conseqüències poden ser tant físiques com psicològiques: augment de pes amb possible afectació a la salut general (diabetis, hipertensió) que, juntament amb la sensació de culpa posterior a la ingesta, pot tindre efectes negatius en l'autoestima i l'aparició de depressió i ansietat.

Quines solucions podem donar per identificar i abordar l'alimentació emocional? Activitats com l'exercici físic (caminar, córrer, practicar ioga, etc.) poden contribuir a mitigar els estats emocionals

que desencadenen la fam emocional. A nivell alimentari, portar una planificació correcta dels menjars, així com evitar tenir aliments inadequats a casa, permet evitar la improvisació a l'hora de la ingesta i evitar la temptació de consumir entre hores aliments poc saludables.

Sovint controlar l'alimentació emocional no és gens fàcil, de manera que l'ajuda de professionals de psicologia i de nutrició pot ser beneficiosa. Puntualment, l'ús de tractament farmacològic podria ajudar a regular els estats d'ansietat més greus, però aquesta opció hauria de ser valorada per part de psiquiatria. La funció d'aquests professionals serà ajudar a restablir l'equilibri i a comprendre en cada cas la relació entre les emocions i l'alimentació:

A nivell nutricional: Realitzar una alimentació conscient, adoptant la pràctica de menjar lentament permet identificar fàcilment la sacietat, promovent la capacitat d'aturar-se en assolir-la.

A nivell psicològic: Identificar les emocions que ens poden estar afectant ens permetrà gestionar les sensacions d'estrès i ansietat sense que impacten negativament en l'alimentació i la salut.

Reconèixer en nosaltres si estem davant d'una fam física o emocional ens donarà informació de quina relació tenim amb el menjar, quins són els nostres sentiments i quines les nostres necessitats emocionals. Comprendre la relació entre les emocions i l'alimentació és essencial per a abordar problemes relacionats amb el pes i promoure una relació saludable amb el menjar. Reconèixer i gestionar la fam emocional pot ser un pas important cap a estratègies més saludables i un benestar emocional mantingut.