El hambre emocional

Tiempo estimado de lectura: 5 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El hambre emocional se define como el estado en el que las personas comen no por necesidad real de ingerir alimento como fuente de energía, sino como respuesta a determinados conflictos anímicos y emociones. Situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o aburrimiento pueden llevar a comer como forma de gestionar ese malestar interior.

Este tipo de hambre se caracteriza por:

- Sentir la necesidad de comer a pesar de no tener hambre físico
- Comer de forma impulsiva o automática
- Experimentar sentimiento de culpa después de comer
- Comer con la intención de sentirse mejor emocionalmente

El hambre físico o fisiológico suele aparecer de forma gradual y puede satisfacerse con cualquier tipo de alimento, incluyendo los saludables. Además, se produce una sensación de saciedad tras comer. En cambio, el hambre emocional aparece de forma repentina y genera deseo por alimentos específicos, a menudo ultra-procesados o con bajo valor nutricional. Este tipo de hambre no suele provocar saciedad, por lo que la persona puede seguir comiendo más de lo

necesario.

El hambre emocional se asocia con un mayor riesgo de episodios de alimentación compulsiva o "binge eating", y con un aumento del riesgo de obesidad, especialmente en la infancia y adolescencia[1]. En estos períodos, la dificultad para regular las emociones puede ser un factor determinante. Otros elementos como una autoimagen corporal negativa o la insatisfacción con el propio cuerpo también pueden influir en este tipo de conducta alimentaria

Entre las estrategias terapéuticas más estudiadas para abordar el hambre emocional se encuentran el entrenamiento en alimentación consciente (*mindful eating*)[2] y la alimentación intuitiva

La **alimentación consciente** consiste en prestar atención plena a la experiencia de comer y a las calidades sensoriales de la comida —como el sabor, la textura o el aroma—, disfrutando del momento sin juicios o distracciones. Estudios recientes encontraron asociaciones entre la práctica continuada de la alimentación consciente y un Índice de Masa Corporal (IMC) más bajo, así como una mejora del control glucémico en personas con diabetes tipo 2[3].

Por su parte, la **alimentación intuitiva** promueve la confianza en las señales internas del cuerpo, como el hambre y la saciedad, para decidir que, cuando y como comer. Implica desconectarse de los mensajes externos que impone la llamada "cultura de la dieta" y fomentar una relación más positiva con la comida. La evidencia científica sugiere que la alimentación intuitiva se asocia con una mejor imagen corporal[4], menor angustia psicológica, menor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios y menor IMC[5-6]. También se observó que madres que siguen este enfoque tienen mayor probabilidad de tener hijas adultas con una relación más saludable con la alimentación y con su cuerpo[7].

Una revisión sistemática reciente[8] concluyó que niveles más altos de alimentación consciente, alimentación intuitiva y competencia alimentaria están asociados con menor IMC, mejor calidad de la dieta, mayor consumo de frutas, verduras y fibra[8], mejor calidad del sueño, mayor actividad física y menor presencia de síntomas depresivos y trastornos alimentarios. También se relacionan con una mejor percepción corporal, autocompasión y presencia plena (*mindfulness*).

Además de estas estrategias, otras recomendaciones útiles de comer de forma más consciente y equilibrada incluyen:

- Prestar atención al sabor, a la textura, al aroma y a los sonidos de la comida para aumentar el placer al comer.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Dejar de comer cuándo se alcance la saciedad física y emocional, no necesariamente la sensación de estar completamente lleno.
- Permitir guardar comida para otro momento sin sentirse en el deber de finalizarla por evitar el desperdicio.

- Evitar la alimentación excesivamente restrictiva, que puede favorecer episodios de consumo excesivo de alimentos considerados “prohibidos”.

Hace falta recordar que las relaciones con la comida están influenciadas por múltiples factores, incluyendo el entorno cultural, social y económico. El hambre emocional no es un fracaso personal, sino una respuesta adaptativa a las emociones difíciles. Comprenderla y abordarla con herramientas basadas en la evidencia puede contribuir a mejorar la salud física y emocional, así como nuestra relación con la comida y con nosotros mismos.

Las investigaciones futuras deberían centrarse en estudios de intervención en poblaciones más diversas, con el fin de evaluar el impacto de estas estrategias a largo plazo y en diferentes contextos socioculturales.



Bibliografía:

1. Shriver LH, Dollar JM, Calkins SD, Keane SP, Shanahan L, Wideman L. Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. Nutrients. 2020 Dec 29;13(1):79. doi: 10.3390/nu13010079. PMID: 33383717; PMCID: PMC7824438.

2. Warren JM, Smith N, Ashwell M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. Nutr Res Rev. 2017 Dec;30(2):272-283. doi: 10.1017/S0954422417000154. Epub 2017 Jul 18. PMID: 28718396

3. Erbakan AN, Arslan Bahadir M, Gonen O, Kaya FN. Mindful Eating and Current Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes. Cureus. 2024 Mar 29;16(3):e57198. doi: 10.7759/cureus.57198. PMID: 38681461; PMCID: PMC11056196

4. Linardon J. Reciprocal associations between intuitive eating and positive body image components: A multi-wave, cross-lagged study. Appetite. 2022 Nov 1;178:106184. doi: 10.1016/j.appet.2022.106184. Epub 2022 Jul 31. PMID: 35921865

5. Belon KE, Serier KN, VanderJagt H, Smith JE. What Is Healthy Eating? Exploring Profiles of Intuitive Eating and Nutritionally Healthy Eating in College Women. Am J Health Promot. 2022 Jun;36(5):823-833. doi: 10.1177/08901171211073870. Epub 2022 Feb 24. PMID: 35081758

6. Hazzard VM, Telke SE, Simone M, Anderson LM, Larson NI, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. Eat Weight Disord. 2021 Feb;26(1):287-294. doi: 10.1007/s40519-020-00852-4. Epub 2020 Jan 31. PMID: 32006391; PMCID: PMC7392799

7. Holding A, Lavigne G, Vermette L, Carbonneau N. Motivation to regulate eating behaviors, intuitive eating, and well-being: A dyadic study with mothers and adult daughters. Appetite. 2024 Aug 1;199:107403. doi: 10.1016/j.appet.2024.107403. Epub 2024 May 7. PMID: 38723670

8. Melissa Eaton, Yasmine Probst, Tiarna Foster, Julia Messore, Laura Robinson. A systematic review of observational studies exploring the relationship between health and non-weight-centric eating behaviours, Appetite, Volume 199, 2024, 107361, ISSN 0195-6663, https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107361