A fame emocional

Tempo estimado de lectura: 5 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A fame emocional defínese como o estado no que as persoas comen non por necesidade real de inxerir alimento como fonte de enerxía, senón como resposta a determinados conflitos anímicos e emocións. Situacións de estrés, ansiedade, tristeza ou aburrimento poden levar a comer como forma de xestionar ese malestar interior.

Esta fame caracterízase por:

- Sentir a necesidade de comer a pesar de non ter fame física.
- Comer de forma impulsiva ou automática.
- Experimentar sentimento de culpa despois de comer.
- Comer coa intención de sentirse mellor emocionalmente.

A fame física ou fisiolóxica adoita aparecer de forma gradual e pode satisfacerse con calquera tipo de alimento, incluíndo os saudables. Ademais, prodúcese unha sensación de saciedade tras comer. En cambio, a fame emocional aparece de forma repentina e xera desexo por alimentos específicos, a miúdo ultraprocesados ou con baixo valor nutricional. Este tipo de fame non adoita provocar saciedade, polo que a persoa pode seguir comendo máis do necesario.

A fame emocional asóciase cun maior risco de episodios de alimentación compulsiva ou "*binge eating*", e cun aumento do risco de obesidade, especialmente na infancia e adolescencia[1]. Nestes períodos, a dificultade para regular as emocións pode ser un factor determinante. Outros elementos como unha autoimaxe corporal negativa ou a insatisfacción co propio corpo tamén poden influír neste tipo de conduta alimentaria.

Entre as estratexias terapéuticas máis estudadas para abordar a fame emocional atópanse o adestramento en alimentación consciente (*mindful eating*)[2] e a alimentación intuitiva.

A **alimentación consciente** consiste en prestar atención plena á experiencia de comer e ás calidades sensoriais da comida —como o sabor, a textura ou o aroma—, desfrutando do momento sen xuízos ou distraccións. Estudos recentes atoparon asociacións entre a práctica continuada da alimentación consciente e un Índice de Masa Corporal (IMC) máis baixo, así como unha mellora do control glicémico en persoas con diabetes tipo 2[3].

Pola súa banda, a **alimentación intuitiva** promove a confianza nos sinais internos do corpo, como a fame e a saciedade, para decidir que, cando e como comer. Implica desconectarse das mensaxes externas que impón a chamada "cultura da dieta" e fomentar unha relación máis positiva coa comida. A evidencia científica suxire que a alimentación intuitiva se asocia cunha mellor imaxe corporal[4], menor angustia psicolóxica, menor risco de desenvolver trastornos alimentarios e menor IMC[5-6]. Tamén se observou que nais que seguen este enfoque teñen maior probabilidade de ter fillas adultas cunha relación máis saudable coa alimentación e co seu corpo[7].

Unha revisión sistemática recente[8] concluíu que niveis máis altos de alimentación consciente, alimentación intuitiva e competencia alimentaria están asociados con menor IMC, mellor calidade da dieta, maior consumo de froitas, verduras e fibra[8], mellor calidade do sono, maior actividade física e menor presenza de síntomas depresivos e trastornos alimentarios. Tamén se relacionan cunha mellor percepción corporal, autocompaixón e presenza plena (mindfulness).

Ademais destas estratexias, outras recomendacións útiles para comer de forma máis consciente e equilibrada inclúen:

- Prestar atención ao sabor, á textura, ao aroma e aos sons da comida para aumentar o pracer ao comer.
- Comer a modo e mastigar ben os alimentos.
- Deixar de comer cando se alcance a saciedade física e emocional, non necesariamente a sensación de estar completamente cheo.
- Permitir gardar comida para outro momento sen sentirse na obriga de rematala por evitar o desperdicio.
- Evitar a alimentación excesivamente restritiva, que pode favorecer episodios de consumo excesivo de alimentos considerados "prohibidos".

Cómpre lembrar que as relacións coa comida están influenciadas por múltiples factores, incluíndo o entorno cultural, social e económico. A fame emocional non é un fracaso persoal, senón unha resposta adaptativa a emocións difíciles. Comprendela e abordala con ferramentas baseadas na evidencia pode contribuír a mellorar a saúde física e emocional, así como a nosa relación coa comida e connosco mesmos.

As investigacións futuras deberían centrarse en estudos de intervención en poboacións máis diversas, co fin de avaliar o impacto destas estratexias a longo prazo e en diferentes contextos socioculturais.



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