



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°2 ABRIL 2014

www.sanidadnaval.cl



### El vínculo emocional con los alimentos

El aumento de serotonina en los circuitos nerviosos del cerebro produce una sensación de bienestar y relajación. Este fenómeno permite explicar el comportamiento compensatorio que muchas veces tiene la alimentación, pues intentamos satisfacer los vacíos o angustias emocionales a través de la comida. Esto no sólo explica que aumente el índice de masa corporal, sino que además genera un círculo vicioso para el comedor emocional, pues luego del "atacón" y una vez que el efecto de la serotonina se ha acabado, inevitablemente viene el sentimiento de culpa que refuerza los problemas de autoestima y desvanece el ideal de la fuerza de voluntad.



En este contexto, la psicóloga María Elena Gumucio realiza un análisis de la relación emocional de los chilenos con la alimentación, donde destaca que el aumento explosivo de la obesidad en Chile se tiende a explicar por cambios en los hábitos alimenticios y el sedentarismo. "Las conductas alimentarias están también íntimamente ligadas a emociones. Es habitual que frente a tristezas, frustraciones, estrés o rabia, las personas en nuestro país aumenten la ingesta de hidratos de carbono y alimentos ricos en grasas".



"El que existan horarios de comida fijos en que se comparta con la familia, no sólo genera un hábito, sino que también permite una satisfacción emocional que regula la ansiedad. El que antes las personas tuviesen que moverse más para movilizarse o entretenerse también genera un estado de mayor bienestar emocional ligado al ejercicio y disminuye la ansiedad. Todo esto ha cambiado", agrega. Según explica, "se han realizado diversas investigaciones buscando si existe un tipo de personalidad que predisponga a la obesidad y los resultados han concluido que no se puede determinar una condición psicopatológica concreta. Lo que sí se ha encontrado son sentimientos de inferioridad, baja autoestima y dependencia". En esta línea, la psicóloga considera importante motivar no sólo hábitos de alimentación y ejercicio, sino también promover otros aspectos de la vida como las relaciones interpersonales.

También señala que desde un punto de vista psicológico es relevante desarticular la vinculación entre emociones y comida. "Hay que fomentar que las personas puedan distinguir entre la sensación de hambre de otras emociones que son ligadas a la comida en la infancia", indica. Más allá de la disponibilidad ilimitada de la oferta y el bombardeo publicitario, otro tema asociado a la vida moderna y que genera debate es la adicción a la comida. Algunas investigaciones sugieren que ciertos alimentos 'secuestran' el cerebro de manera similar a lo que lo hacen las drogas o el alcohol. "Se ha visto que algunos productos tienen propiedades estimulantes que producen sensación de bienestar o que ciertas grasas o el sabor dulce tienen relación con los neurotransmisores". Pero, en general, se plantea que los alimentos no producen adicción fisiológica, dado que si la persona deja de comer no presenta síntomas de privación.

Fuente: Chile Saludable, Volumen N°2, Oportunidades y Desafíos de Innovación. Fundación Chile, Mayo 2013. www.fundacionchile.cl

**Director Responsable :** CN SN Ivo López Eterovic.  
**Sub Director:** CF SN Luis García Flores.  
**Editora:** Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)