

Cómo controlar la ansiedad de comer

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar en el primer impulso, se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria.” Daniel Goleman

¿Qué conocerás en esta publicación?

- **Cómo controlar la ansiedad de comer**
 - **1. Impulso**
 - **1.1 Impulsividad**
 - **1.2 El control de la impulsividad**
 - **2. Causas de la falta de control de impulsos**
 - **3. Atracones de comida**
 - **3.1 Atracones de comida causas**
 - **3.2 ¿Por qué existe esta falta de control de impulsos al comer?**
 - **3.3 Cuáles son los síntomas de trastorno por atracón**
 - **4. Cómo controlar la ansiedad a comer**
 - **5. Impulsos, atracón y diabetes**
 - **6. Libros para superar la ansiedad por comer**

Impulso

Cuando hablamos de **impulso** nos referimos a una **tendencia humana** de actuar emocionalmente y sin un previo razonamiento. Un impulso puede ser circunstancial ante algún evento puntual o puede llegar a convertirse en una forma de actuar establecida ante determinadas emociones.

Impulsividad

Una persona que actúa por impulsos, se caracteriza normalmente por una forma de reaccionar rápida, inesperada y desmedida.

La **impulsividad** es una condición que escapa del control de la persona, tampoco es capaz de ejercer control sobre tentaciones o deseos que experimenta. Por ello, actúa sin reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones.

El control de la impulsividad

El **autocontrol** es la contraparte de la **impulsividad**. Se entiende como autocontrol a aquella capacidad de regular la conducta e impulsos de modo voluntario. Dicho de otra manera, cuando una persona es capaz de influir sobre sí misma, ya sea sobre sus emociones, deseos y comportamientos.

Causas de la falta de control de impulsos

La **falta de control de impulsos** puede ser multicausal y estar vinculada a distintas afecciones. Rivas y Quizhpe (2013) hablan de tres orígenes generales:

- Actuar sin pensar
- Alta velocidad de respuesta (Incrementada)
- Impaciencia

Algunos profesionales de la salud han detectado que muchas personas con **escasez de control de impulsos** poseen alteraciones cerebrales.

Atracones de comida



El **atacón de comida** se ha establecido como un recurso de afrontamiento ante la emergencia de emociones desagradables. Sin embargo, este intento de sobreponerse a las emociones puede acarrear en el desarrollo del conocido como el **trastorno por atracón**.

Atracones de comida causas

Así como otras **alteraciones en la conducta alimentaria**, las causas de este trastorno son multifactoriales.

En este sentido se ha asociado la existencia de alteraciones neurobiológicas con la frecuencia en la aparición de atracones de comida, pudiendo la genética familiar influenciar.

También existen otros factores como los psicológicos, entre los que se mencionan la **falta de autoestima**, **ansiedad**, dificultad para relacionarse con otras personas y sufrir estrés. A esta **multicausalidad** se adhieren las causas familiares, por ejemplo problemas padecidos en la etapa de la infancia y a aquellos conflictos familiares que se sostienen. En el caso de una baja autoestima puedes ver este [artículo sobre cómo subir la baja autoestima](#).

¿Por qué existe esta falta de control de impulsos al comer?

El **comer** tiene un efecto de calma, mejora el estado anímico y da la sensación de disminuir la **ansiedad**.

Esta afirmación puede verse reflejada en la acción inocente que constituye el recurrir a algún chocolate o dulce que sea de agrado al finalizar alguna jornada especialmente estresante. El azúcar y las grasas ingeridas estimulan la secreción de serotonina (la “hormona de la felicidad”).

Sin embargo, transcurrido un rato de la ingesta, el nivel de azúcar en la sangre decae abruptamente dando sensación de hambre, dejando atrás el placer producido, dando lugar a la ansiedad nuevamente.

Todo ello en una persona que no tiene diabetes o que la tiene bajo control. En caso de no corregir dichos niveles de glucosa, sufriremos los síntomas de la hiperglucemia que también pueden tener ese desencadenante de ansiedad y estrés.

Finalmente en ese estado de ansiedad, se vuelve a recurrir a la comida para calmar esa frustración o ansiedad que reaparece, transformando una circunstancia específica, es decir, un **impulso por comer**, en un hábito: **trastorno por atracón**.

Cuáles son los síntomas de trastorno por atracón



El **impulso por comer** de forma habitual se manifiesta a través de distintos síntomas, siendo los más reconocidos

- Ingesta de grandes cantidades de alimentos en un corto periodo de tiempo.
- En el episodio de atracón la velocidad de ingesta es más rápida de lo común.
- Comer sin sensación de hambre.
- Incapacidad de controlar el impulso por comer.
- Sensación de pérdida de control durante el episodio, no poder detenerse.
- La ingesta finaliza cuando la persona siente malestar físico.
- Comer más de lo habitual al sentir frustración, ansiedad, estrés o aburrimiento.
- Sentir vergüenza luego del episodio.
- Irritabilidad.

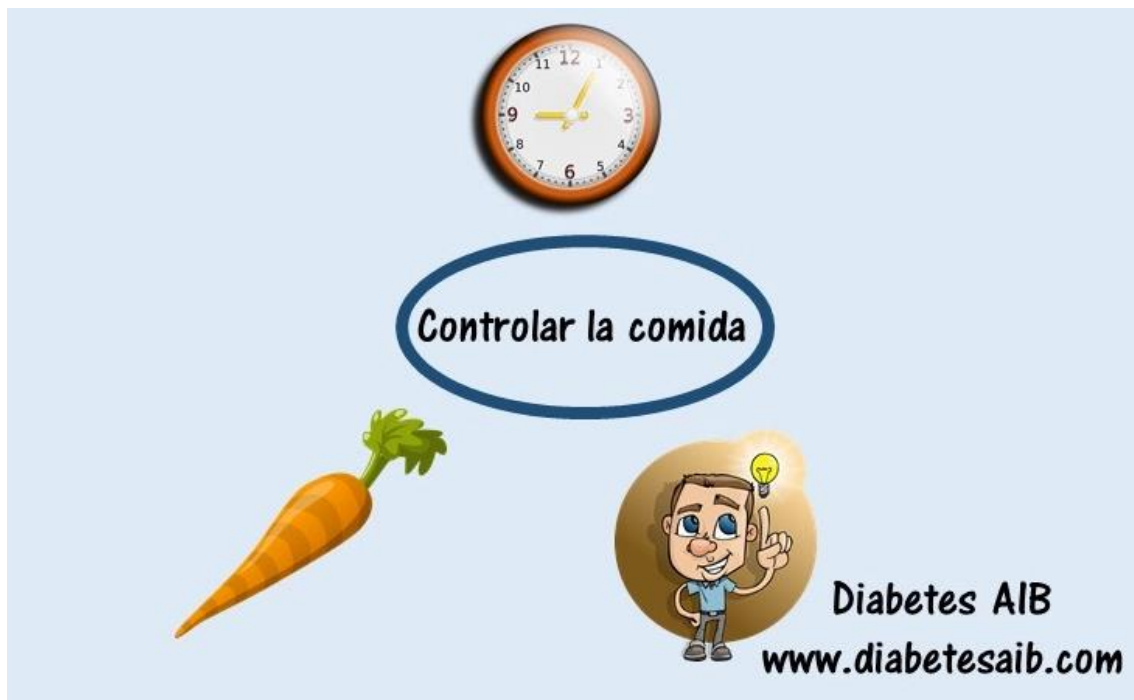
Cómo controlar la ansiedad a comer

Si bien, se considera que este tipo de trastorno o problemática debe ser trabajado de forma conjunta por un **equipo de profesionales de la salud**, es importante tener presente algunas **sugerencias elementales**:

- Conocer y comprender la naturaleza del problema. No solo es una cuestión de salud física, sino también psicológica y emocional. La comida posee un valor cultural, además del nutricional.
- Dejar de lado la tendencia hacia la perfección, pues en muchas ocasiones la comida resulta ser el refugio ante la

insatisfacción que se ha dado durante el día o de algo que salió mal.

- Comer en el transcurso del día. Esto se debe a que por lo general se padece atracón nocturno por el hambre experimentado durante el día.
- Realizar alguna actividad cuando se presente las ganas de atracón. Al desear comer, se sugiere realizar alguna actividad placentera y que exija concentración, focalizando la atención en otro punto.
- Esperar un momento cuando se sientan esas ganas por comer. Sería conveniente fijar objetivos que vayan aumentando gradualmente. Iniciar con 15 minutos de espera e ir aumentando la espera entre el momento en que surge el impulso y la acción orientada a satisfacerlo.
- Comprar alimentos sanos, evitando tener a disposición aquellas opciones que resultan tentadoras.
- Ubicar opciones saludables “a mano” o por el contrario, en espacios de difícil acceso, para que acceder a ellos permita contar con un lapso que ayude a desligar la emoción y así tomar conciencia de la tentación.
- Los vegetales crudos como la zanahoria son una gran opción pues al masticar ayudará a aliviar la ansiedad, sin ingerir alimentos que a la larga pueden resultar perjudiciales para la salud física.
- Aprender a reconocer las señales del cuerpo. Comer con calma y conciencia de disfrutar de lo que se ingiere y notar la sensación de saciedad.



Impulsos, atracón y diabetes

Los profesionales de la salud advierten que el incremento súbito de carbohidratos y grasas en las ingestas por **atracones de comida**, puede vincularse con el **desarrollo de diabetes**.

El consumo excesivo de estos alimentos provoca cambios en el funcionamiento normal y adecuado del páncreas, llevando a la producción descontrolada de insulina y al aumento del nivel de glucosa en sangre. Esto podría derivar en el desarrollo de la diabetes.

Es un motivo más para tomar conciencia de la importancia de detectar si se padece de impulsividad al comer y poder trabajar sobre ello, evitando reducir el riesgo de complicaciones serias en la salud.

También se produce una cosa curiosa. Nos dan **atracones de comida** cuando tenemos el azúcar bajo. Debemos de comer lo justo en esas circunstancias para remontar la hipoglucemia. Si nos dejamos llevar por el impulso de comer, conseguiremos al poco tiempo un pico de glucosa alta.

Libros para superar la ansiedad por comer

Cómo superar el trastorno por atracón



Para todos que quieren acabar con la ansiedad por comer y quieren saber más sobre el tema.

El libro: "Cómo superar atracones" tiene una visión interesante sobre la temática y que puede hacerte ver la vida con otros ojos

¿A qué esperas para conseguir tus metas?

[VER AHORA](#)

Por QUÉ COMES Como Comes



Destinado para todas aquellas personas que quieran conocer más acerca del trastorno del atracón

El libro: "Por QUÉ COMES Como Comes" aporta información interesante acerca de los motivos que están detrás de aquello que comemos

¡La información es poder!

[Ver ahora](#)

Puede que te interese leer: [Artículo que explica las diferencias de tener un buen y mal control de la diabetes](#)

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)". Además, **si quieres mantenerte informado sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte](#) para recibir 1 correo al mes con la **información más destacada sobre diabetes**.

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Sobre el autor:

[Adrián Idoate Bayón](#) es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)". Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: 08/10/2022.