



PODCAST “ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES”

Bienvenidos al podcast realizado por la Escuela de Dietética y Nutrición y en colaboración con CANACAR; El cual está dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”. Mismo que lleva por nombre: Alimentación y Emociones, el cual será impartido por la L.N. Denisse del Carmen Terrones Martínez; Quien actualmente colabora en la Unidad de Educación a Distancia de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE.

Este podcast te ayudará a identificar la relación entre la alimentación y las emociones, las cuales tienen un vínculo muy fuerte, tal es así que se relaciona con frecuencia a nuestro intestino como nuestro segundo cerebro, pues todo lo que comemos puede tener su causa en las emociones y de igual manera, nuestra dieta puede condicionar nuestro estado anímico y emocional.

Escuchemos entonces a la licenciada Denisse del Carmen Terrones Martínez, con las recomendaciones que nos brindará sobre dicho tema.

Adelante licenciada Denisse.

¿Existe relación entre las emociones y la alimentación?

Si, entre las emociones y la alimentación, existe una relación, pues afectan las respuestas alimentarias en las diferentes etapas del proceso de ingesta. Desde la motivación para comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección de alimentos, la masticación, la velocidad de consumo, la cantidad ingerida, así como el metabolismo y la digestión. Además a esto le sumamos el estado anímico al momento de comer los alimentos, existe una gran vinculación.

¡Comencemos!

¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas que alertan, o avisan, acerca de aspectos del entorno, son respuestas psicológicas básicas ante estímulos o situaciones concretas, que cumplen una función adaptativa y de supervivencia, se cree que es una respuesta muy antigua, que desarrollamos hace miles de años. Las emociones son patrones de respuestas tanto fisiológicas como conductuales que se vuelven típicas y se caracterizan por tener una intensidad y una temporalidad; por lo general son explosivas y de breve duración.

Cuando surge una emoción experimentamos cambios a nivel de músculos, esto es, en el sistema nervioso.



Según esta clasificación, algunas emociones como la ira, la tristeza el asco y el miedo son consideradas negativas, mientras que otras como la alegría y la esperanza se consideran positivas. Es importante aclarar que todas las emociones son necesarias e importantes para nuestro correcto funcionamiento psicológico, no deben interpretarse como que unas emociones son mejores que otras.

Muchas personas sienten estrés o ansiedad y buscan solucionarlo a través de la comida; están experimentando lo que se llama alimentación emocional cíclica. Cuando esto ocurre, se liberan sustancias en el cerebro que dan una sensación temporal de bienestar. Sin embargo, cuando esta emoción termina, aparecen sentimientos de culpa, arrepentimiento o vergüenza, por lo tanto, el problema inicial no es solucionado y se repite nuevamente el ciclo.

Es fundamental observar este tipo de comportamientos y generar cambios. Entonces, establecer un horario para comer, definir tres alimentos y dos colaciones (al menos tres veces a la semana), llevar una mejor organización en la planeación.

Lo ideal es planear un menú semanal para incrementar la ingesta de comidas balanceadas, lo cual le permitirá hacer una compra responsable; únicamente con lo necesario, llevando una dieta correcta.

¿Cómo influyen las emociones en la conducta alimentaria?

Alimentarnos es una necesidad fisiológica básica, sin embargo, la conducta alimentaria está determinada por varios factores y pautas socioculturales. Esto hace que la elección de los alimentos que decidimos consumir no se fundamente únicamente en aspectos con su calidad o valor nutricional. Es importante saber que las emociones afectan las respuestas alimentarias en las diferentes etapas del proceso; desde la masticación, la digestión, la absorción y la eliminación de lo que estamos ingiriendo.

Aunque las emociones y su influencia en la alimentación han sido investigadas desde hace mucho tiempo, es difícil predecir cómo influye, pues existe una doble variabilidad, por un lado, entre emociones y por otro lado el valor nutrimental.

Las emociones de alta intensidad suprimen la alimentación.

Esto sucede porque las respuestas fisiológicas y conductuales que generan estas emociones son incompatibles e interfieren con la actividad de comer. Por ejemplo están experimentando altos niveles de estrés y consecuentemente, se ha percibido una baja de apetito.

Cabe mencionar que las emociones de intensidad moderada puede afectar la alimentación en funciones de la motivación que se tenga para comer:



Por ejemplo...Si la persona lleva una alimentación restringida las emociones negativas y positivas pueden aumentar la ingesta de alimentos. Se ha visto que entre más control mental se ejerza en la alimentación, más vulnerable puede ser sobrealimentarse.

Si la persona tiende a una alimentación emocional, las emociones negativas pueden aumentar la ingesta de alimentos dulces y ricos en grasas.

Las personas que llevan una alimentación emocional utilizan la comida como estrategias para regular sus emociones y estos alimentos pueden tener efectos calmantes a nivel cerebral.

¿Cómo influyen las emociones en la alimentación?

Con sus características cognitivas y motivacionales, por ejemplo, se ha encontrado que emociones como la tristeza tienden a disminuir la alimentación, mientras que emociones como la alegría tienen a aumentar.

Es importante distinguir el tipo de emoción que se presenta para seleccionar los alimentos y generar una adecuada congruencia, por lo que se debe distinguir el tipo de hambre que se presenta: por ejemplo.....

Hambre corporal: es la que nos piden las células de nuestro cuerpo cuando tiene algún déficit de algún nutriente, por ejemplo; la carne, cuando tenemos anemia, o el jugo de naranja cuando necesitamos vitamina C. Este tipo de hambre es muy difícil de observar, y es algo que está muy presente en los niños.

Hambre mental: se refiere a toda la información que vamos acumulando sobre aquello que debemos o no debemos comer, esta hambre suele hablarnos de alimentos que deberíamos de comer porque algo es saludable. Un ejemplo es cuando se piensa dejar de comer (gluten, grasa), porque se ha leído que no es buena para la salud.

Hambre de corazón: este tipo de hambre está ligada a las emociones a comer para reconfortarnos. El hambre del corazón es normal en todas las personas, el problema se produce cuando se presenta un desequilibrio en el organismo.

Hambre social: se refiere cuando se relaciona el entorno social y la comida, en ocasiones se cubre la necesidad de comer, por ejemplo en caso de una reunión o fiesta se sirve comida y se debe consumir por respeto al anfitrión o el que invita, esto ocurre porque comer se toma como un acto social y de interrelación con los demás.



En conclusión:

Es importante recordar que la influencia cultural, social, económico, cognitivo y psicológico de una persona le permite enfrentarse a la vida. Por lo que las personas no poseen conocimientos suficientes acerca de las emociones o estado de ánimo y su impacto en la alimentación, esto es importante para evitar enfermedades relacionadas a la mala alimentación tales como la obesidad, problemas cardiacos, colesterol, diabetes, etc, de la misma forma trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia y anorexia, relacionadas a la baja autoestima que genera ansiedad y retracción social. Por lo que es de suma importancia identificar la relación que existe entre las emociones y la alimentación para ser más selectivos en lo que se decide comer.

Agradecemos a la lic. Denisse del Carmen Terrones Martínez y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.