

Las diferencias entre hambre física y emocional

24/07/2022

En ocasiones, y sobre todo cuando estamos a dieta, aparecen ganas de comer ciertos alimentos o ansiedad por comer en general. Esto puede suceder porque, además de un hambre real, existe el hambre emocional.

Hay distintos tipos de hambre y es importante distinguir la diferencia entre ambos. En general, cuando nos sometemos a dietas muy restrictivas para bajar de peso rápidamente y nos privamos de un montón de alimentos, puede aparecer tanto el hambre emocional como el hambre física.

El hambre física o fisiológica surge como una respuesta del organismo ante la necesidad de energía, suele aparecer luego de un período largo de ayuno en el que por algún motivo no pudimos ingerir alimentos, aparece como una sensación de «estómago vacío» y puede estar acompañada de ruidos y hasta dolor abdominal. Es un hambre que se calma con cualquier tipo de alimentos -incluso los saludables-, va aumentando de a poco y no genera preferencia por ningún alimento en especial.

En tanto, hay situaciones como la tristeza, la angustia o diferentes estados de estrés que pueden despertar la necesidad de una recompensa inmediata, haciendo que nos inclinemos hacia la comida buscando alimentos que nos den placer, en general aquellos con abundante cantidad de azúcar y grasas (como los chocolates o los snacks o la comúnmente llamada comida chatarra). A esto se llama hambre emocional. También factores externos como la publicidad atractiva de productos poco nutritivos y que en muchos casos son más baratos que los alimentos más saludables hacen que, aunque no tengamos apetito, te

Es un hambre que aparece de repente no por causas fisiológicas, sino más bien por la necesidad de calmar algún estado de ánimo o antojo. Podemos seguir sintiendo hambre aún

luego de haber comido, aparece el sentimiento de culpa y en general solo se calma con un alimento en particular.

Si hablamos de hambre física, como dijimos anteriormente será fácil calmarla con cualquier alimento que encontremos a mano en ese momento. En cuanto al hambre emocional, se deberá trabajar ciertos aspectos para evitar caer en ella con frecuencia, lo que puede provocar sobrepeso además de generar malos hábitos alimentarios.

Lo primero es tratar de identificar de dónde proviene esta hambre emocional o qué situaciones son las que lo desencadenan: ¿Aparece frente a la ansiedad de dar un examen? ¿Surge cuando estamos solos? ¿La sentimos cuando estamos tristes? Lo bueno de identificar las causas es que podemos trabajar sobre ellas tratando de no recurrir al «parche» de la comida para que desaparezcan las emociones negativas.