

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Dime qué comida te obsesiona y te diré cuál puede ser tu problema emocional

El Ciudadano · 7 de septiembre de 2015





Seguro tienes uno o dos **alimentos que te obsesionan cuando estás estresado**. Comer por demás es una de **las formas menos saludables de lidiar con el estrés** y la ansiedad, pero digamos la verdad: es la mejor. Bueno, quizás no la mejor, pero sin dudas es reconfortante. Nuestra **conducta alimenticia** dice mucho sobre nuestra personalidad, nuestro estado de ánimo y el modo en que nos comportamos en nuestra vida cotidiana.

Y justamente de eso queremos hablar hoy: **¿qué dice lo que comemos sobre cómo nos sentimos?** Los científicos lograron comprobar que existe gran **correlación entre la preferencia por algunos alimentos y cierto tipo de problemas emocionales** que todos podemos estar enfrentando. Así, elaboraron esta lista de 5 alimentos que representan, a grandes rasgos, algún tipo de problema psicológico o emocional. Comencemos, pues, a ver la lista, y luego nos dices qué te parece.

#5 Dulces

Según la doctora Deanna Minich, experta en nutrición con más de veinte años de experiencia, la mayoría de los pacientes que manifiestan un problema con el consumo de alimentos dulces procesados (tortas, tartas, *muffins*, *cupcakes*, etc.) tienen problemas de estrés y ansiedad. Generalmente estos problemas son causados por el exceso de trabajo, las obligaciones de la vida cotidiana y la falta de un descanso apropiado.

#4 Picantes

Según la doctora Minich, quienes desarrollan un **gusto particular por las comidas picantes** son personas que buscan más aventura para su vida. Necesitan estar todo el tiempo activos, viajar, moverse, no detenerse, pero cuando no logran hacerlo encuentran la **adrenalina en los alimentos picantes**. La necesidad de acción y adrenalina no es *a priori* mala, según la doctora, pero sí es malo satisfacer esa necesidad con más y más comida.

#3 Queso

El **trastorno por atracón** o **Binge Eating Disorder** se puede manifestar con cualquier tipo de comida, pero según la doctora Minich, quienes desarrollan un trastorno por atracón con el queso y los demás productos lácteos, suelen tener **problemas relacionados con el afecto maternal**. Ya sea por sobreprotección o por abandono, quienes canalizan su ansiedad a través del queso suelen tener problemas relacionados con su madre.

#2 Café

Es sabido que la cafeína es una sustancia adictiva, y que algunas personas canalizan sus emociones a través del consumo de café. Según la doctora Minich, quienes acuden compulsivamente al café son personas mentalmente exhaustas, con mucho trabajo y estrés acumulado. El café brinda energía, pero de forma efímera, por lo tanto a mediano plazo las personas se sienten más cansadas y, de hecho, tienden a consumir más café.

#1 Helado

El helado nos lleva a revivir momentos de la infancia. Según la doctora, quienes desarrollan una **compulsión por el helado** tienden a estar sobrecargados de responsabilidades y necesitan sentirse despreocupados y libres de las ataduras del mundo adulto.

La comida afecta nuestras emociones, y el tipo de alimentos que cada uno tiende a consumir de forma «problemática» está relacionado con un tipo específico de condición emocional y psicológica (estrés, ansiedad, falta de afecto o autoestima, etcétera).

Analizar nuestras **conductas alimenticias** puede colaborar con el tratamiento de nuestros **problemas psicológicos**. Sin dudas, una perspectiva novedosa que rara vez tenemos en cuenta. ¿Sabes tú cuál es la **relación entre lo que comes y cómo te sientes?**

Vía: <http://www.sabiasundato.com>

Fuente: El Ciudadano