

Ficha N.7.

Los aspectos emocionales de la alimentación

El acto de comer no es simplemente para satisfacer el hambre física, para llenar el estómago, sino que satisface el “apetito” y éste está relacionado con las emociones.

Muchas personas intuyen que hay una relación entre sus propias emociones y la manera de tomar los alimentos, pero es menos conocido que en los niños y adolescentes esta relación de la comida con los aspectos psicológicos a menudo llega a ser muy importante.

Las conductas están regidas por creencias, sentimientos, motivaciones y emociones. No nos referimos a los aspectos afectivos que rodean la alimentación, como los valores sociales, las preferencias y actitudes familiares o el valor afectivo de la alimentación, sino a conductas que pueden influir con un exceso de ingesta, que favorece la obesidad en niños y adolescentes.

Nos referimos a situaciones particulares en las que las emociones pueden determinar el uso de los alimentos con una finalidad distinta a la de nutrir, esto es, el uso emocional de los alimentos.

En un artículo publicado en 2013 se revisaron diversos estudios y se demuestra una relación entre la obesidad en niños y adolescentes con el trastorno por atracón, el comer por aburrimiento, el llamado “comer emocional”, e incluso el síndrome del comedor nocturno. También existen conductas restrictivas (cada vez en más jóvenes) que acaban provocando un aumento de peso y pueden llegar a desencadenar trastornos de la conducta alimentaria.



Las formas de comer en exceso según su relación con las emociones:

Se han descrito las siguientes:

La **sobrealimentación**: Variadas formas de comportamiento de comer en exceso, a menudo sin conciencia (a veces adquirido por hábitos familiares), otras veces por utilización de la comida para combatir el aburrimiento.

El **comer emocional**: comer en respuesta a estados de excitación emocionales como el miedo, las frustraciones, la ira o la ansiedad.

La **alimentación externa**: comer en respuesta a las señales externas de alimentos tales como la vista y el olor de la comida, o ver a otras personas comer, relacionado con la impulsividad.

La **restricción de comer**: comportamientos de control o de saltarse comidas para evitar engordar, cada vez más presente en preadolescentes.

El **trastorno por atracón**: descontrol en la comida, que se considera una patología.

La **adicción a los alimentos**: menos frecuente en niños, consiste en la búsqueda de recompensa a través de alimentos placenteros, que acaba desarrollando la necesidad de repetición.

Situaciones:

Si para calmar al niño se le compra un helado o chucherías, se está asociando la comida gratificante a una forma de calmar el malestar.

Cuando un niño se siente aburrido y se dirige al frigorífico para comer algo agradable que “llene este vacío”.

Si para consolarse o reconfortarse el niño come chocolate o dulces.

Si se premia el acabar la comida con el postre favorito (helado, natillas...) o se castiga un mal comportamiento prohibiéndoselo.

Si se premian las buenas notas llevándolo a un restaurante de comida rápida.

Si se compran chucherías para no oírle quejarse.

Todas estas situaciones “educan” a los niños asociando la comida o los alimentos con las emociones, lo que a la larga les puede llevar a una ingesta excesiva.



Recomendaciones científicas

La relación entre alimentación y emociones se construye desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida:

- La lactancia y el apego madre-bebé (vínculo afectivo seguro)
- La incorporación adecuada de la alimentación complementaria y el aprendizaje paulatino de los nuevos sabores (neofobia alimentaria)
- La gestión del hambre y la saciedad (autorregulación energética)
- El ambiente y el proceso de socialización durante la comida en la infancia (alimentos como premio, amenazas, castigos...)
- La herencia cultural, la transmisión de las creencias familiares y culturales sobre los alimentos
- El uso de la comida para atenuar el malestar emocional
- La adolescencia como reafirmación a través del control del propio cuerpo
- La socialización en la edad adulta y el aprendizaje del placer gastronómico.

Es importante que los padres sean conscientes en la crianza de sus hijos en estas diferentes situaciones para crear unos hábitos alimentarios saludables desde el inicio.



Objetivos de comportamiento saludable

Evitar los **desórdenes en los ritmos** de las comidas, con pautas de alimentación sobre la marcha, que se acompaña de compra de alimentos de alta carga energética (estilo de vida con dificultad para planificar las comidas).

Tener en cuenta el tamaño de las **raciones** (falta de percepción de la señal de saciedad) que lleva a ingerir más calorías de las necesarias.

Controlar el **comer “hedonista”**, con falta de límite en el control de la ingesta, a veces por placer sin que exista hambre.

Evitar la utilización de la comida para calmar la ansiedad o el estrés, para procurar confort o recompensa, aliviar al niño cuando se siente triste o enfadado, incluso por aburrimiento... (oralidad compensatoria)

No utilizar la comida como recompensa o premio; ni prohibir alimentos gratificantes como castigo, ya que después este niño tendrá más deseo de tomarlos.



Recursos prácticos para las familias

Haga que la hora de comer sea un momento agradable: Disfrutar de la relación familiar durante la comida, aprovechar este momento en familia para conversar.

Predique con el ejemplo: Enséñeles a comer conscientemente, comer despacio y centrar todos los sentidos en la comida para detectar lo que les gusta y lo que no les gusta. Comente sus sensaciones y preferencias.

No use los alimentos ricos en energía como premio o recompensa, ni utilice las frutas y hortalizas (u otros alimentos saludables) como castigo.

Ante el comer emocional: enseñe a los hijos a tomar conciencia de las emociones, sentimientos y deseos que provocan malestar (enfado, rabia, tristeza...), identificarlas y diferenciarlas de la sensación de hambre.

Enseñar a aceptar las propias emociones, hablar de ellas en lugar de calmarlas con la comida, buscar otros recursos para sentirse mejor, como bailar, dibujar o salir a dar un paseo.

Para los niños que se dejan llevar por estímulos sensoriales del entorno: enseñarles que no es hambre lo que tiene, gestionar la conducta impulsiva, a controlar mejor de los impulsos, evitar la exposición a los estímulos que desencadenan el impulso de comer.

No restrinja el acceso a determinados alimentos: Las prohibiciones pueden producir el efecto contrario, de acentuar la preferencia por parte del niño hacia el alimento.

Niños y adolescentes que restringen la ingesta alimentaria para controlar su peso: buscar otras formas de mejorar su autoestima, por ejemplo con actividades (artísticas, deportivas, sociales...) en las que tengan habilidades.

Es fundamental ayudar a vuestros hijos preadolescentes y adolescentes a aceptar su cuerpo y su figura y hacerles tomar conciencia de que hay otros valores más importantes que la estética, darles una visión crítica de los modelos estéticos imperantes...

Procurar hacer las 5 comidas al día, no saltarse el desayuno o la cena para “evitar engordar”.

Mantener, si es posible, unos mismos horarios de las comidas, evitar el desorden de horarios, planificar.