

Healthy & Resilient You

Esta es la relación de su cerebro **con la comida**

Descifrar la verdad detrás de los hábitos de alimentación más saludables



¿Alguna vez ha tenido el dilema de decidir entre una col *rizada* o un *pastel*? Ambos alimentos podrían ser deliciosos, o no, dependiendo del humor de la persona. Sin duda, uno es saludable y el otro no. Uno implica ráfagas cortas de euforia seguidas de una enorme porción de culpa. El otro implica un sentimiento de *querer acabar con él rápido* y una ración de superioridad moral cocinada a fuego lento.

Para los que tenemos problemas con nuestro peso, o con comer más saludable en general, la elección es muy obvia. Sabemos que deberíamos comernos la col *rizada*. La col *rizada* es la elección más sensata. Pero normalmente se requiere más fuerza de voluntad de la que podemos reunir para comernos la col *rizada*, así que, ¡a comer pastel!

¿Pero qué tal si no se tratara de la fuerza de voluntad?

¿Existe la adicción a la comida?

Aunque no está reconocida de manera formal por la comunidad médica, cada vez hay más evidencia que respalda la existencia de la adicción a la comida al demostrar que la comida activa

de forma continua características conocidas de las adicciones, como disfunción cerebral de la recompensa, preocupación, control deficiente, tolerancia y abstinencia, y discapacidad social.

La evidencia indica que ciertos alimentos, especialmente los alimentos hiper- o *ultraapetitosos* y que se procesan con combinaciones específicas de grasas, azúcares, sodio y carbohidratos, pueden ser igual de adictivos que las drogas o el alcohol.

Según la revisión de estudios relacionados de la Biblioteca Nacional de Medicina: "Aunque tanto los factores conductuales como los relacionados con las sustancias están implicados en el proceso adictivo, los síntomas parecen adaptarse mejor a los criterios del trastorno por consumo de sustancias que a los de la adicción conductual".

En otras palabras, la batalla constante contra los hábitos de alimentación no saludables se trata menos de la fuerza de voluntad y más de la química de nuestro cuerpo y cerebro. Este entendimiento puede ser extremadamente útil al momento de trabajar para cambiar nuestra relación con la comida.

Enfrentar las consecuencias de preferir el pastel sobre la col rizada

Nota: los siguientes artículos vinculados están en inglés.

¿Nuestra relación con la comida es realmente tan mala en primera instancia? Bien, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en marzo de 2020, entre los adultos de EE. UU.:



Muchos estudios han establecido una correlación directa entre la dieta, el exceso de peso y desenlaces de salud adversos. Los malos hábitos alimenticios pueden derivar en una variedad de condiciones crónicas de salud, incluidas enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Más allá de la salud física, nuestra relación con la comida también tiene un impacto importante en nuestro bienestar mental y emocional. Los sentimientos de vergüenza, culpa y aislamiento son comunes en las personas que tienen problemas para comer de forma saludable.

Estos desgastes físicos y emocionales pueden crear un [círculo vicioso de estrés](#) que es difícil de romper, particularmente cuando se involucran compulsiones adictivas.

Cómo utilizar la ciencia de la adicción para cambiar nuestra relación con la comida

Dadas las similitudes entre el consumo de comida no saludable y el trastorno por consumo de sustancias, las estrategias utilizadas para controlar el consumo de sustancias de mejor forma también se pueden utilizar para ayudarnos a mejorar nuestra relación con la comida. Aquí se brindan algunos consejos prácticos:

Aceptar la autocompasión: Comprender que los antojos o hábitos alimenticios no son una debilidad o falla moral, sino una parte de la química cerebral innata que está más allá de nuestro control. Perdónese cuando coma pastel de forma ocasional y [sea amable consigo](#).

Replantar y reorientar: En lugar de fijarse en la pérdida de peso y la forma de su cuerpo, concéntrese en tomar decisiones más saludables al comer. La comida es comida; no es un juicio de valor, así que intente verla como un nutriente y no como una fuente de pena o recompensa emocional. Aprenda a comer para vivir, no a vivir para comer.

Personalice un plan de alimentación sustentable: No importa si es vegetariano, vegano, carnívoro o lleva una dieta cetogénica; haga un [plan de estilo de vida](#) que le ayude a motivarse para tener éxito a largo plazo. Asegúrese de incluir alimentos saludables que disfrute. Compre y prepare por adelantado; concéntrese en alimentos integrales y sin procesar tanto como sea posible.

Prepárese para el éxito: Cualquier cosa que no pueda dejar de comer o que le haga sentirse mal emocional o físicamente es un alimento que desencadena la adicción. Limite su acceso a esos alimentos. Sáquelos de su refrigerador y de su alacena. Elabore y ensaye un plan para decir de forma educada “No, gracias”, y para alejarse cuando se encuentre con alimentos que desencadenan la adicción en situaciones sociales.





Encuentre distracciones que le causen

alegría: Cuando tenga antojos de comida no saludable, participe en actividades alternativas que le brinden alegría para volver a enfocar su mente hasta que pase el deseo. Camine, baile, haga manualidades, toque música, colorea o haga un crucigrama, lo que sea que capte su atención y le brinde un golpe de felicidad sin comer.



Mantenga a sus amigos cerca: Los trastornos por consumo de sustancias prosperan en el aislamiento, así que haga lo que pueda para mantener sus conexiones sociales. Incluya a otras personas en las distracciones que le brindan alegría mencionadas con anterioridad. Invite a amigos que piensen como usted para que lo acompañen en su trayecto hacia una alimentación saludable, y compartan su compasión y éxitos, y ríndanse cuentas.



Busque ayuda profesional: Considere la posibilidad de recibir asesoría nutricional para una alimentación saludable, terapia para problemas emocionales más profundos con la comida o la imagen personal, y consultas médicas para el diagnóstico y tratamiento de afecciones relacionadas o subyacentes, incluida la medicación cuando esté justificada.



CONSEJO ADICIONAL:

Consulte los programas de atención plena guiados para una alimentación consciente y la creación de hábitos saludables de eM Life. Estos programas van incluidos de forma gratuita en su membresía de Concern a través de nuestra plataforma digital.

Al reconocer la relación compleja entre la química de nuestro cerebro y la comida, podemos comenzar a enfocarnos en nuestros hábitos alimenticios de forma compasiva y efectiva. Recuerde que no se trata solo de lo que comemos, sino también de cómo y por qué lo comemos.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com