

AOLLatino.com . Mail . AIM Crea AOL® Latino Mail Gratis

Buscar en Internet

Buscar



I graduated in:






AOL Search

[Search](#)

AOL Latino Tu Vida

- [Portada](#)
- [Parejas](#)
- [Familia](#)
- [Salud](#)
- [Moda y Belleza](#)
- [Cocina](#)
- [Hogar](#)
- [Horóscopos](#)
- [Especiales](#)
- [Más en AOL Latino](#)

- Estás aquí:
- [Tu Vida](#) »
- [Salud](#) »
- [Salud Mental](#) »
- Comilón emocional

-  [Envía por IM](#) |
-  [Envía por E-Mail](#) |
-  [Últimas noticias](#)

Salud Mental

Comilón emocional

Por EFE



The Image Bank / Getty Images

¿Después de discutir con tu pareja te atiborras de comida? ¿Cada vez que zarandean tu autoestima buscas consuelo en la nevera? ¿Comes cuando te sientes solo, aburrido o insatisfecho? Este trastorno, que pone en peligro la salud y la silueta, ha dado origen a un nuevo patrón psicológico: el glotón emocional.

El nexo entre el sobrepeso corporal y el malestar psicoemocional es cada vez más evidente: ya que la obesidad es a la vez la causa y consecuencia de numerosos problemas psicológicos, y los problemas del cuerpo y la mente se realimentan mutuamente, en un círculo vicioso, que de no interrumpirse compromete la salud.

El exceso de peso corporal suele generar trastornos como la depresión o la ansiedad, ya que convivir con una dolencia que dificulta la forma de vestir, dar una carrera para tomar un autobús o sentarse en una butaca de cine, altera la autoestima y calidad de vida de las personas obesas, las cuales a menudo discriminadas.

Pero, por otra parte, muchas personas ceden habitualmente al impulso de comer desafortadamente y de forma compulsiva, en la primera ocasión que se les presenta, cuando están sometidas a situaciones de enojo, depresión, ansiedad, estrés o falta de autoestima, lo cual las induce a engordar y sabotea todos sus esfuerzos para obtener y mantener un peso ideal.

Si se come emocionalmente, se engorda indefectiblemente. Para controlar tu peso, debes controlar tus sentimientos, en vez de alimentar el ego con cuchara y tenedor, señalan los expertos.

Si tratas de estimularte, satisfacerte o tranquilizarte ingiriendo o bebiendo. Si utilizas la comida como recurso para satisfacer tus necesidades emocionales, mejorar tu ánimo o anestesiarse tus sentimientos, recuerda que los sentimientos pueden pesarte".

¿Bocados en vez de pastillas?

Tomar un bocado alguna vez para calmar el hambre del alma, o buscar consuelo cada tanto en un helado o chocolate no es grave, ya que comer como respuesta a los estímulos emocionales puede aliviar la tensión. Pero esta reacción se vuelve peligrosa para el peso corporal y la salud cuando se vuelve habitual, conlleva comer en exceso y escapa al control del afectado.

Pero, ¿por qué nos llevamos comida a la boca cuando nuestras emociones se desbocan?, ¿cómo es posible que las patatas fritas, pastas o dulces se conviertan en nuestros mejores amigos?

Para algunos expertos las raíces están en los hábitos aprendidos en la infancia, cuando se le da de comer al bebé que llora o se regala un caramelo al pequeño que ha sufrido un rasguño para consolarle, relacionando la comida con el alivio del malestar.

Para los niños y adolescentes, que viven en un mundo a veces duro y confuso, la comida es una de las pocas situaciones en que no temen verse abandonados o criticados, y a muchas personas las tranquiliza más confiar en la comida que en otra persona, porque ésta no les exige nada, ni las maltrata ni las rechaza.

Según el doctor Gregorio Mariscal Bueno, experto en nutrición, la persona que necesita comer alimentos ricos en carbohidratos cuando está alterada emocionalmente, trata de aumentar de forma inconsciente sus niveles de serotonina, una sustancia producida por el organismo que regula los estados de ánimo.

Notas relacionadas

- [Causas y síntomas del estrés y la ansiedad](#)
- [¿Eres compradora compulsiva?](#)
- [Psicoterapia corporal](#)
- [Doctores con colmillos, animales terapéuticos](#)

- [Habla con otros de salud emocional](#)

A través de una serie de reacciones químicas corporales, los carbohidratos permiten que penetre en el cerebro más triptofano, el precursor de la serotonina, gracias a lo cual se libera más serotonina, lo que alivia el estado de ánimo negativo.

De todos modos, cuando se come demasiado para distraer, disfrazar o eludir los sentimientos se originan sensaciones de culpa, vergüenza y enojo con uno mismo por haber abusado de la comida como recurso.

Sigue la nota...

- [Malestar, bienestar y de nuevo malestar](#)

Enlaces patrocinados

[¿Qué son los enlaces patrocinados?](#)

[Adquiera StemEnhance](#)

Ayuda a Liberar las Células Madres Para Tener Un Cuerpo Más Saludable
www.liberarcelulasmadres.com

[Dr. Pacheco Naturalmente](#)

Productos Saludables Vitaminas Para una Buena Vida!
www.drpacheco.com

[Manchester Colocation](#)


1/4 cabinets - £149.99 / month. 3A Power,24/7/365 unlimited access.
www.1stEasy.com

[Flame Resistant Apparel](#)


Nomex IIIA, Indura, Ultra Soft, FR Cotton, Safety Gear and Much More
advantagegear.com


[Mira Más Ofertas >>>](#)

**Find Your
Graduating
Class**



|





¡Ponte a prueba!



A ver cuánto sabes... ¡Te invitamos a jugar aquí!

- [Las propinas](#)
- [¿Es seguro comerlo?](#)
- [Rostros de empresas](#)
- [¿Sabes ahorrar?](#)
- [Caídas famosas](#)
- [Celebridades y dinero](#)
- [Navidad: Millonario negocio](#)
- [Más en Dinero y Éxito](#)

Lo último



Recibe en tu e-mail lo más destacado en Noticias, Entretenimiento, Deportes, Música y más.

- [¡Suscríbete ahora!](#)

AOL  Tu Vida

- [Portada](#)
- [Parejas](#)
- [Familia](#)
- [Salud](#)
- [Moda y Belleza](#)
- [Cocina](#)
- [Hogar](#)
- [Horóscopos](#)
- [Especiales](#)
- [Más en AOL Latino](#)

MÁS DE AOL LATINO: [Automóviles](#) | [Deportes](#) | [Dinero y Exito](#) | [Entretenimiento](#) | [Música](#) | [Noticias](#) | [Tu Gente](#) | [Tu Vida](#)
[Suscríbete hoy](#) | [Términos del Servicio](#) | [Política de Privacidad](#) | [Ayuda \(en inglés\)](#) | [Índice](#) |

© 2007 AOL LLC. All Rights Reserved.

AOL@Salud Mental © 2007 AOL LLC. All Rights Reserved.

The page you have reached soon will be available on the new [AOL.com](#). In the meantime, please use our [site map](#) to check out other AOL.com content.

- [Launch AOL Now](#)
- [Download 9.0 Optimized](#)

[Close](#)