

# Obesidad y Salud

Artículos Médicos relacionados a la obesidad, consejos para bajar de peso, dietas, etc. La mayoría de los artículos publicados aquí son enviados por el Dr. José Manuel Ferrer Guerra. Nuestros especiales agradecimientos para quienes reciben los artículos publicados en esta página, a través de e-mail, suscríbete enviando un e-mail en a: salud-obesidad-alta@egrupos.net

JUEVES, SEPTIEMBRE 15, 2005

## El dudoso nexo entre emoción y obesidad

**Esta blog ha cambiado de localización. Ahora se encuentra en**  
**<http://www.vida7.cl/blogs/obesidad/>**

El nexo entre el sobrepeso corporal y el malestar psicoemocional es cada vez más evidente. La obesidad es a la vez 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 convive 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 son discriminadas.

Por otra parte, muchas personas ceden habitualmente al impulso de comer desafortunadamente 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.

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

Si trata de estimularse, satisfacerse o tranquilizarse ingiriendo o bebiendo. Si utiliza la comida como recurso para satisfacer sus necesidades emocionales, mejorar su ánimo o anestesiar sus sentimientos, recuerde que los sentimientos pueden pesarle.

## Previous Posts

[Los obesos son más propensos a la depresión](#)

[Los microbios intestinales pueden influir en la obesidad](#)

[Una revisión sistemática muestra que el consumo de alimentos ultraprocesados está asociado con un mayor riesgo de obesidad](#)

[Dormir para adelgazar](#)

[Dietas polémicas: algunas que no funcionan y otras que sí](#)

[La fibra previene el aumento de peso y la obesidad](#)

[Consumir margarinas vegetales puede causar obesidad](#)

[Dieta y salud Muchas dietas no funcionan](#)

[Cómo reducir el riesgo de obesidad](#)

[Estudio afirma que las personas con "inhibidas" son más propensas a la obesidad](#)



[Anuncios Google](#)

### Explorando las causas

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 convierte en hábito, conlleva comer en exceso y escapa al control del afectado.

Pero, ¿por qué nos llevamos la comida a la boca cuando nuestras emociones se desbocan? 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.

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.

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.

### Círculo vicioso

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.

También surgen sentimientos de vacío y frustración, porque las necesidades de afecto, comunicación, autoconfianza, libertad, éxito o de ser correspondido no se ven satisfechos con la comida, con lo que se crea nueva tensión y se tiende a volver a comer.

Para recuperar el bienestar, hay que salir de este círculo vicioso, rompiendo con los patrones de la comida emocional, con lo cual se recupera la libertad de experimentar los verdaderos sentimientos, se puede adquirir y mantener un peso adecuado más fácilmente y se logra disfrutar de las comidas y antojos esporádicos sin sentirse culpable.

### **Cómo curar la ansiedad**

Psicologo te explica los secr para curar la ansiedad  
www.magalian.com

### **Solucionamos Obesidad**

La clínica más avanzada en tratamientos pa la obesidad  
www.lipobanding.cc

### **El poder adelgazante**

de la Judía Blai De 2 a 3 kilos p semana. Garar de devolución  
www.wtselections.c  
4

### **Pierda Peso**

Productos para perder peso Fa Saunas, Pastill: cremas  
www.siglas-inc.com

[Anunciarse en est](#)

Según las encuestas médicas, comemos compulsivamente, abandonando una dieta equilibrada y la práctica regular del ejercicio, para obtener placer, como consuelo o vía de escape, para reconstituir nuestro estado de ánimo o tranquilizarnos, pero sobre todo debido a dos emociones: el estrés y el enojo. Descubrir las relaciones entre los alimentos consumidos y el estado de ánimo es el primer paso para refrenar la costumbre de comer cuando se tienen problemas.

[http://www.eluniversal.com/2005/04/05/ten\\_art\\_05251A.shtml](http://www.eluniversal.com/2005/04/05/ten_art_05251A.shtml)

**Baja de peso sanamente con Herbalife - Shapeworks**



**Otros Países**

**Cómo adelgacé 29 kilos**

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.

Anuncios Google

<b>Blogs Salud</b>	
<a href="#">Alzheimer</a>	<a href="#">Masculina</a>
<a href="#">Anorexia y Bulimia</a>	<a href="#">Medicina Natural</a>
<a href="#">Cancer</a>	<a href="#">Neurologica</a>
<a href="#">Deportes, Ejercicios y Salud</a>	<a href="#">Nutricion</a>
<a href="#">Diabetes</a>	<a href="#">Obesidad</a>
<a href="#">Discapacidad</a>	<a href="#">Obesidad &amp; Nutricion</a>
<a href="#">Drogas, Alcohol y Adicciones</a>	<a href="#">Parkinson</a>
<a href="#">Embarazo y Fertilidad</a>	<a href="#">Paternidad &amp; Familia</a>
<a href="#">Epilepsia</a>	<a href="#">Psicologica &amp; Emocional</a>
<a href="#">Estetica &amp; Cuidado Personal</a>	<a href="#">Salud y Deportes</a>
<a href="#">Farmacos / Medicamentos</a>	<a href="#">Sexualidad</a>
<a href="#">Femenina</a>	<a href="#">Sida</a>
<a href="#">General</a>	<a href="#">Sobrepeso y Obesidad</a>
<a href="#">Health (Ingles)</a>	<a href="#">Tercera Edad</a>
<a href="#">Herbalife - Shapeworks: problemas de obesidad</a>	<a href="#">Tips para Bajar de Peso</a>

[Infantil](#)

[Vascular](#)

posted by Klip7 @ 3:40 PM

[<< Home](#)

**Para suscribirte a "Obesidad y Salud" (gratis) click aqui**

