

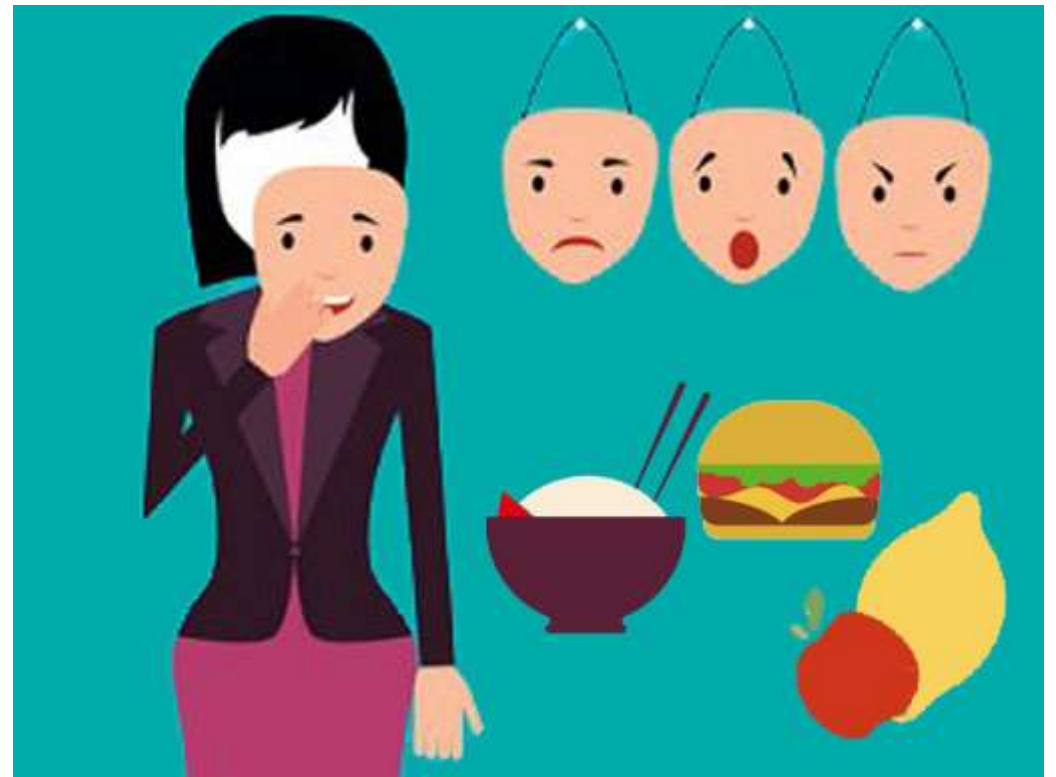
ESTADOS EMOCIONALES Y PREFERENCIAS ALIMENTICIAS.

MAUREN FERNANDA MÉNDEZ PACHECO



PRINCIPIOS DE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

- En la literatura sobre conducta alimentaria, se han detallado tres componentes individuales que afectan la elección de los alimentos: cognitivo, conductual y afectivo.
- En lo referente al componente afectivo, la relación entre emociones y alimentación no es simple: los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo



EMOCIONES

- Durante el estudio de las emociones en la conducta alimentaria, se ha identificado que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos en respuesta a emociones desagradables; en cambio, los comedores no emocionales no modifican sus niveles de consumo o incluso lo restringen



COMEDORES EMOCIONALES



- A pesar del énfasis que se ha hecho en estudios previos sobre la influencia de las emociones desagradables en los comedores emocionales, estudios recientes han generado controversia debido a que se ha identificado que los comedores emocionales también incrementan su consumo durante las emociones agradables

COMEDORES EMOCIONALES

- Por ejemplo al inducir experimentalmente estados emocionales, tanto en la condición de emociones agradables como emociones desagradables, en un grupo de estudio los participantes consumieron más calorías que los participantes del grupo control.
- Es por esto que sugieren dedicar mayor atención al estudio de las emociones agradables durante la alimentación debido a que se ha dado mayor énfasis a las emociones desagradables como indicadores de la sobreingesta alimentaria.

COMEDORES EMOCIONALES

- Adicionalmente, encontró que los participantes de una muestra no clínica, reportaron mayores niveles de hambre durante estados emocionales de alegría y enojo que durante estados de miedo y tristeza.



EMOCIONES EN LA ALIMENTACIÓN

En estudios sobre trastornos de la conducta alimentaria, se ha identificado que las personas con dichos padecimientos pueden experimentar emociones desagradables antes y después del consumo de los alimentos. Como emociones antecedentes, se han identificado: enojo, sensación de vacío, desesperación, preocupación e insatisfacción.



EMOCIONES EN LA ALIMENTACIÓN



Como emociones consecuentes se han identificado: culpa, vergüenza, arrepentimiento, remordimiento y autodesprecio). Sin embargo, actualmente no es clara la influencia de las emociones experimentadas durante el consumo, tanto en muestras con trastornos en la conducta alimentaria como en muestras no clínicas

HIPÓTESIS ALIMENTARIAS

- A pesar de los intentos previos por explicar el efecto de las emociones en la alimentación, actualmente no es bien conocido el proceso mediante el cual las emociones afectan la conducta alimentaria, se propusieron las siguientes hipótesis.

a) Las emociones desagradables inducen la alimentación para regular dichas emociones

b) Las emociones intensas suprimen la ingesta de alimento

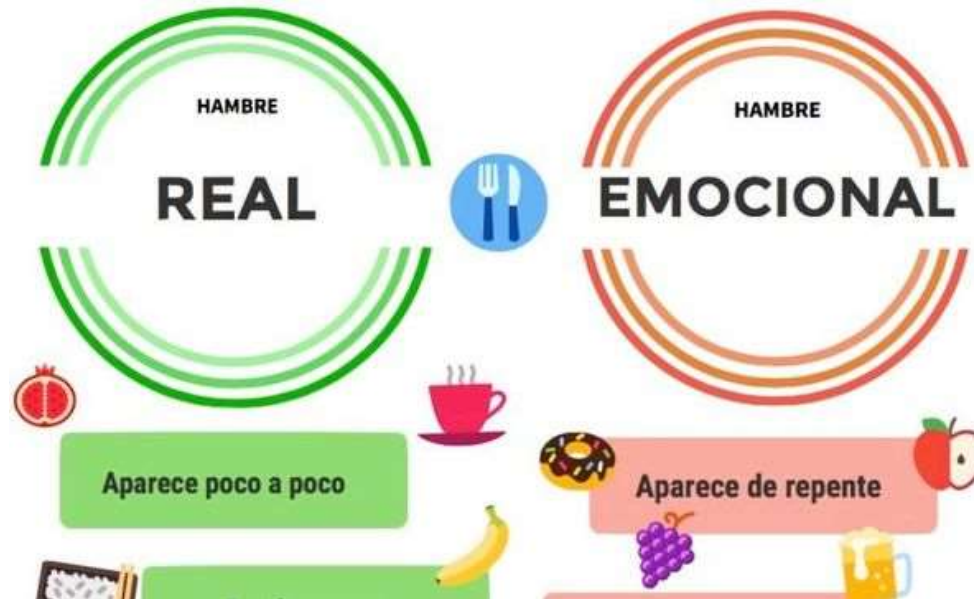
c) Las emociones agradables y desagradables dificultan el control cognoscitivo de la conducta alimentaria

d) El control de la elección de los alimentos depende de las emociones inducidas por el propio alimento.

COMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LA CONDUCTA

- Alimentarnos es una necesidad fisiológica básica, sin embargo, la conducta alimentaria está mediada por múltiples factores y pautas socioculturales. Esto hace que la elección de los alimentos que decidimos consumir no se fundamente únicamente en aspectos como su calidad o valor nutricional.

Investigaciones han encontrado que las emociones afectan las respuestas alimentarias en las diferentes etapas del proceso de ingesta: desde la motivación para comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección de alimentos, la masticación, la velocidad de consumo, la cantidad ingerida, así como el metabolismo y la digestión.



COMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LA CONDUCTA

- Aunque las emociones y su influencia en la alimentación han sido investigadas desde hace mucho tiempo, **es difícil predecir cómo influyen pues hay una doble variabilidad, por un lado, entre personas, y por otro, entre emociones.** Puede suceder que en un determinado grupo de personas una misma emoción produzca diferentes efectos.



COMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LA CONDUCTA

- **Los alimentos pueden provocar emociones, lo que hace que también despierten un deseo o un antojo por algún alimento y ello afecta la elección que tenemos de los alimentos.**

Por ejemplo, en tiempos como los actuales, podemos sentirnos reconfortados al comer un alimento asociado con emociones positivas o tiempos mejores, por ejemplo, un atol caliente, una sopa o algún alimento que nos recuerde a una persona querida.



COMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LA CONDUCTA

- **Las emociones de alta intensidad suprimen la alimentación.**

Esto sucede porque las respuestas fisiológicas y conductuales que generan estas emociones son incompatibles e interfieren con la actividad de comer. Por ejemplo, muchas personas durante esta cuarentena han o están experimentando altos niveles de estrés y, consecuentemente, han percibido una baja en su apetito.



- 3. Las emociones de intensidad moderada pueden afectar la alimentación en función de la motivación que se tenga para comer:

1° Si la persona lleva una alimentación restringida, las emociones negativas y positivas pueden aumentar la ingesta de alimentos.



Se ha visto que entre más control mental se ejerza sobre la alimentación, más vulnerable se puede ser de sobrealimentarse. Esto ocurre porque las respuestas emocionales implican atención a nivel cognitivo, lo cual compite con la tarea de mantener el control de la alimentación.



2° Si la persona tiende a una alimentación emocional, las emociones negativas pueden aumentar la ingesta de alimentos dulces y ricos en grasas.



Las personas que llevan una alimentación emocional utilizan la comida como estrategia para regular sus emociones y estos alimentos pueden tener efectos calmantes a nivel cerebral.



3° Si la persona lleva una alimentación normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia



con sus características cognitivas y motivacionales. Por ejemplo, se ha encontrado que emociones como la tristeza tienden a disminuir la alimentación, mientras que emociones como la alegría tienen a aumentarla.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

- Es importante recordar que cada persona tiene un bagaje cultural, social, económico, cognitivo y psicológico único que le permite enfrentarse a la vida y sus vicisitudes empleando diferentes estrategias.
- Por eso puede suceder que, aunque usted se sienta parte de alguno de los grupos comentados en este artículo, no necesariamente se identifique con la forma en la que las emociones influyen en su conducta alimentaria.

