

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

Muchas veces pensamos que solo comemos por hambre, pero me di cuenta que existen muchos factores antes de elegir lo que comemos, en Psicología y Retos Nutricionales me fui dando cuenta que también nos puede dar hambre física y hambre emocional, y que también para la elección de muchas cosas existe una influencia social, donde la elección de más personas puede influir en nuestro comportamiento, actitudes, sentimientos y opiniones

Algo que fue interesante fue saber cómo las emociones pueden influir tanto en lo que comemos, ya que muchas veces, por el sentimiento que tenemos, depende si comemos o no, podemos llegar a comer por ansiedad, y también podemos dejar de comer por tristeza, todo depende de cada persona y puede reflejarse de distinta manera y según el sentimiento que tengamos en el momento, pero también podemos llegar a sentir culpa después de comer, y algo que no sabía es que la comida puede conectarse con cosas profundas como la sexualidad, hay muchos alimentos que pueden aumentar la hormona de la oxitocina, y como tenemos muchas hormonas que nos causan felicidad, placer, adrenalina, entre otros sentimientos

Todo esto puede llevar a tener una relación complicada con la comida, aquí es donde entran los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón, estos trastornos no solo afectan la salud física, sino también la emocional, y muchas veces están relacionados con la presión social, el rechazo al cuerpo propio o el intento de controlar algo cuando todo lo demás parece estar fuera de control

En resumen, este tema me hizo ver que la alimentación es mucho más compleja de lo que parece, no se trata solo de saber qué comer, sino de entender por qué lo hacemos, cómo nos sentimos al respecto y cómo todo eso puede influir en nuestra salud mental y física, aprender esto es clave para ayudar a otras personas y también para mejorar nuestra propia relación con la comida