

***QUÉ HACER CUANDO
LA ANSIEDAD POR COMER
LLAMA A TU PUERTA***



Guía Práctica
Mariángeles Calero

© 2021, Mariángeles Calero.

Todos los derechos reservados.

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de ese libro respetando que cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Al respetar las leyes de copyright está respaldando a la autora y permitiendo que continúe creando contenido de calidad. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



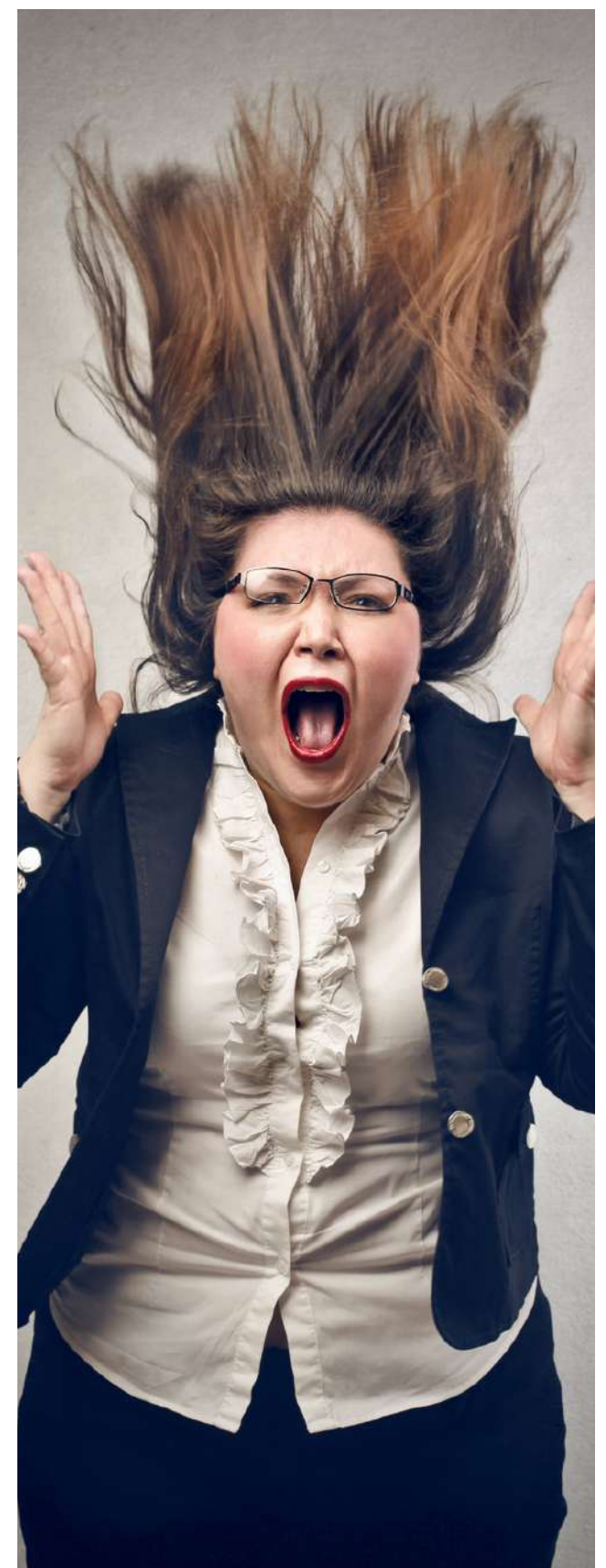
¿Para qué sirve esta guía práctica?

Si estás leyendo este libro tal vez sea porque tienes:

- Trastornos gastrointestinales
- Palpitaciones
- Dolores en el pecho
- Respiración corta y fatigosa
- Sensaciones de peligro o amenaza
- Preocupaciones por la salud, el futuro, el trabajo o por las personas queridas
- Dificultades de concentración
- Evitar situaciones o lugares específicos
- Fuga
- Inmovilización
- Comes en exceso

En la actualidad, casi todo cuanto nos rodea (trabajo, familia, circunstancias personales) nos genera grandes dosis de tensión, que nos producen inquietud y malestar, que en muchos casos desencadena graves dolencias físicas.

La ansiedad es un proceso absolutamente normal en el ser humano. Es una respuesta automática que se produce en nuestro cerebro más primitivo y reptiliano, el sistema límbico, cuando interpreta que existe un peligro para nuestra vida.





Es lógico: todos los animales huyen del peligro o lo evitan. Esa es la principal característica de la ansiedad, evitamos las situaciones o huimos de ellas. Huída o evitación son los síntomas típicos de la ansiedad.

Cuando existe un motivo real, la ansiedad nos moviliza, nos obliga a buscar una solución.

Si me enfrento a un peligro real, la ansiedad me ayudará a resolver ese peligro. Es lo que ocurre cuando se producen determinadas situaciones en nuestra vida cotidiana, un frenazo brusco, una persona amenazadora, una lámpara que se desprende de su soporte y cae al suelo de forma imprevista...

Sin embargo, cuando es nuestro cerebro quien interpreta que existe un peligro, pero este peligro no es real, sino imaginario, lo que ocurre es que nos quedamos bloqueados, indefensos.

Si yo imagino que me ataca un león y mi cerebro lo codifica como algo real, entonces me enviará los mismos síntomas de ansiedad y yo me quedaré inmovilizado, ya que no tengo escapatoria posible.

Las estrategias que voy a compartir contigo son muy efectivas, si las aplicas.

No sirve para nada leer. Si sólo lees lo que viene a continuación vas a tener mucha información sobre la ansiedad, pero no vas a resolver tu problema de ansiedad.

Para que la guía te ayude funcione es imprescindible que realices todos los ejercicios. Algunos serán más fáciles que otros. Algunos quizás tengas que adaptarlos a tus características personales. Pero si haces los ejercicios, los resultados no se harán esperar.

Los seres humanos buscamos la comodidad, preferimos lo conocido a lo desconocido. Podemos encontrarnos con alguna situación insatisfactoria, con algo que no es aceptable para nosotros, y, sin embargo, no hacemos nada por cambiarlo. Nos quejamos, nos lamentamos y no hacemos nada por cambiar. Buscamos excusas en nosotros mismos, en los demás o en las circunstancias y nos quedamos quietos. Pasa el tiempo y seguimos en el mismo lugar.



Cambiar significa un riesgo. Incluso las situaciones más duras y difíciles tienen un grado de comodidad. Nos han enseñado desde pequeños que debemos evitar los riesgos. Ese miedo al riesgo es el que nos mantiene estáticos. Tenemos miedo al riesgo y al fracaso, al error y a la equivocación.

Sin embargo, si te fijas, todos los avances que has realizado en tu vida, todos los progresos, han sido el resultado de haber cambiado la comodidad de lo conocido por el riesgo de lo desconocido. Has cambiado los resultados erróneos por nuevos cambios y riesgos, hasta que has llegado al lugar que buscabas. A esto se le llama flexibilidad, la capacidad para introducir nuevos cambios hasta que encontramos la ruta adecuada.

Lo has hecho de forma automática, espontánea, sin pensarlo demasiado. Imagínate lo que puede ser si lo haces como resultado de una planificación. Tienes a tu alcance herramientas valiosísimas para que ese cambio se produzca con menos posibilidades de equivocarte

¡Hola! soy Mariángeles

Muchas gracias por prestarme atención.

Soy una apasionada de la mente humana y de como nos comportamos y voy a compartir contigo todo lo que he aprendido en los libros y cursos y que despues he puesto en practica

Me encanta comer, lo disfruto muchísimo y hasta hace unos años fue mi caballo de batalla porque ahí era donde se focalizaba mi ansiedad.

Soy Terapeuta y Mentora Nutricional, y me dedico a ayudar a las personas a alcanzar un estado de salud sostenible para poder avanzar en su vida y conseguir sus objetivos.

La salud física, emocional y mental son fundamenales para poder disfrutar de estar VIV@s.

Es el momento de ponerse en primer lugar y cuidarnos.



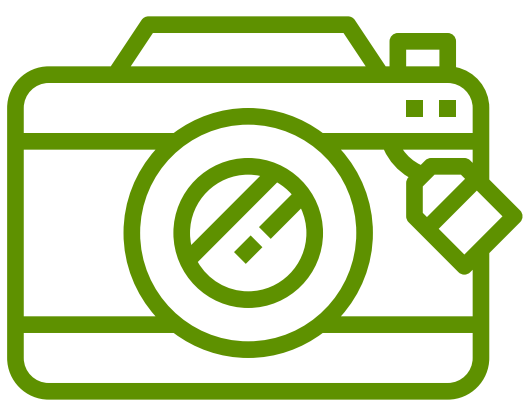
Sígueme en:



Sácale todo el partido a esta guía práctica:



La información sin aplicación no nos lleva a ninguna parte, aplica lo que aprendas, tu vida, literalmente, te va en ello.



Compromiso:
Toma notas si lo necesitas, coloca post-it. Haz lo que sea para que lo que aprendas no se te olvide.



¿Dónde vas a estar dentro de un año si no cambias nada?
Piensa, reflexiona, recuerda que sólo tienes una vida

ANSIEDAD POR COMER

1 de cada 6 personas sienten que no pueden controlar los impulsos por comer a deshoras alimentos que no le benefician a su cuerpo. ¿Eres una de ellas?



La comida está presente en prácticamente todas las áreas de nuestra vida. En casa, con la familia, en las reuniones de trabajo, cuando quedamos con los amigos.

Probablemente sea difícil nombrar alguna situación en la que la comida no sea uno de los protagonistas. Si queremos celebrar algo, comemos. Si nos sentimos tristes, comemos. Si estamos enfadados, comemos. Hasta si nos sentimos aburridos; ¿Qué hacemos? ¡Comemos!

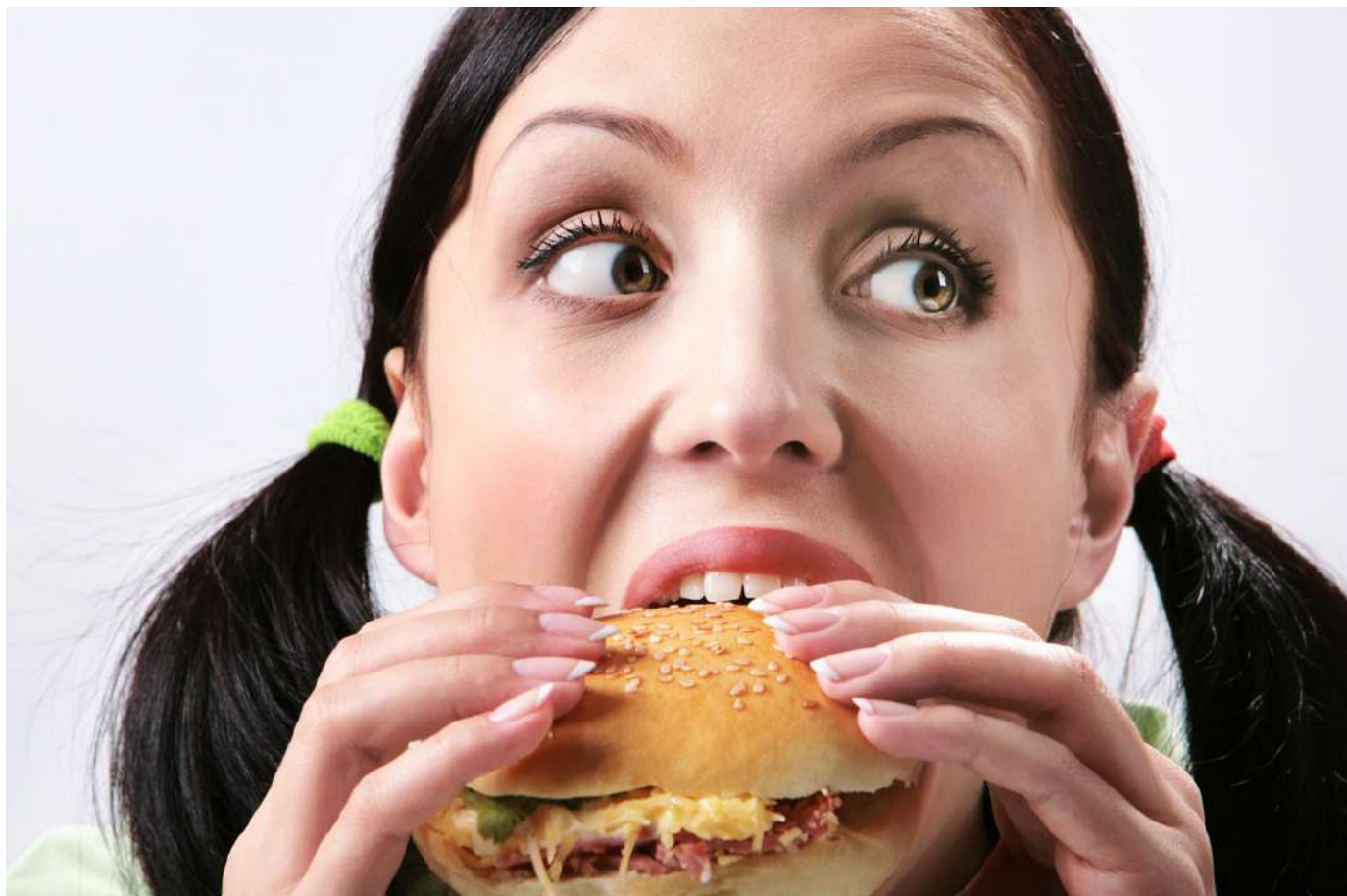
Pero, **¿cada vez que comes es porque tienes hambre?**

Probablemente no seas consciente de que en algunas ocasiones cada vez que ingieres un alimento, realmente el impulso no sea el hambre. O por lo menos no se trate de un hambre real, sino de un hambre emocional.

ANSIEDAD POR COMER

Ansiedad, miedo, soledad, restricciones, falta de autoestima... Son muchas las causas que pueden desembocar una mala relación con la comida.

El hambre emocional no entiende de razones y solo busca la satisfacción rápida, la forma de cubrir ciertas carencias a través de la comida. Obviamente, este tipo de relación con la comida no es saludable y puede desembocar en trastornos alimentarios como anorexia o bulimia, que deberíamos atajar lo antes posible.



Cuando comemos producimos **dopamina y endorfinas**. Además, cuando consumimos hidratos de carbono (dulces), aumentan nuestros niveles de adenosina.

Todo esta mezcla de sustancias químicas, logran que consigamos sentir placer y evadirnos de aquellas cosas que nos preocupan.

¿Por qué recurrimos a la comida para sentirnos bien?

La razón es que la comida es un ansiolítico natural.

El problema aparece cuando el cerebro aprende a hacer una asociación entre mal estar y comida, de modo, que cada vez que nos encontremos mal, nos sugerirá la posibilidad de comer.

ANSIEDAD POR COMER

¿Qué significa exactamente comer por ansiedad?

Cuando estamos estresados, solemos estar acelerados y tomamos decisiones mucho mas impulsivas, sin pensar. No iba a ser diferente con el tema de la alimentación.

Como hemos aprendido a calmarnos a través de la comida, cuando nos pasa algo o nos sentimos mal, nuestro cerebro hace su propuesta.

En muchos casos, esta señal no tiene porque ser ansiedad como tal, puede ser de tristeza, culpa e incluso aburrimiento. Como ves, son muchos los sentimientos que pueden actuar como disparadores.

¿Cómo identificamos si tenemos ansiedad por comer?

El primer paso para trabajar la ansiedad por comer es averiguar por qué tienes ansiedad, lo cual no es sencillo.

Requiere de un proceso para aprender a gestionar nuestras emociones. Pero puede ayudarte a descubrirlo si te haces una serie de preguntas vitales:

- ¿Cuáles son los momentos en los que me surge la ansiedad por comer?
- ¿Qué estoy buscando a través de la comida? ¿Qué es lo que necesito sentir?



ANSIEDAD POR COMER

- ¿Para qué como? ¿Para buscar consuelo?, ¿para encontrar la calma?, ¿por placer? ¿Por sentirme seguro o acompañado? ¿Para premiarme o castigarme por algo?
- ¿De qué otra forma puedo conseguir eso que necesito sin caer en la comida? Aquí ya estamos hablando de saber gestionar las emociones y dar una salida más consciente y saludable, atendiendo a nuestras necesidades reales.

Deja que te haga una pregunta:

¿Conoces la diferencia entre el hambre emocional y la fisiológica? ¿

Existen algunas señales que nos pueden ayudar a identificar si este hambre es real o provocado por nuestro estado de ánimo.

Hambre real

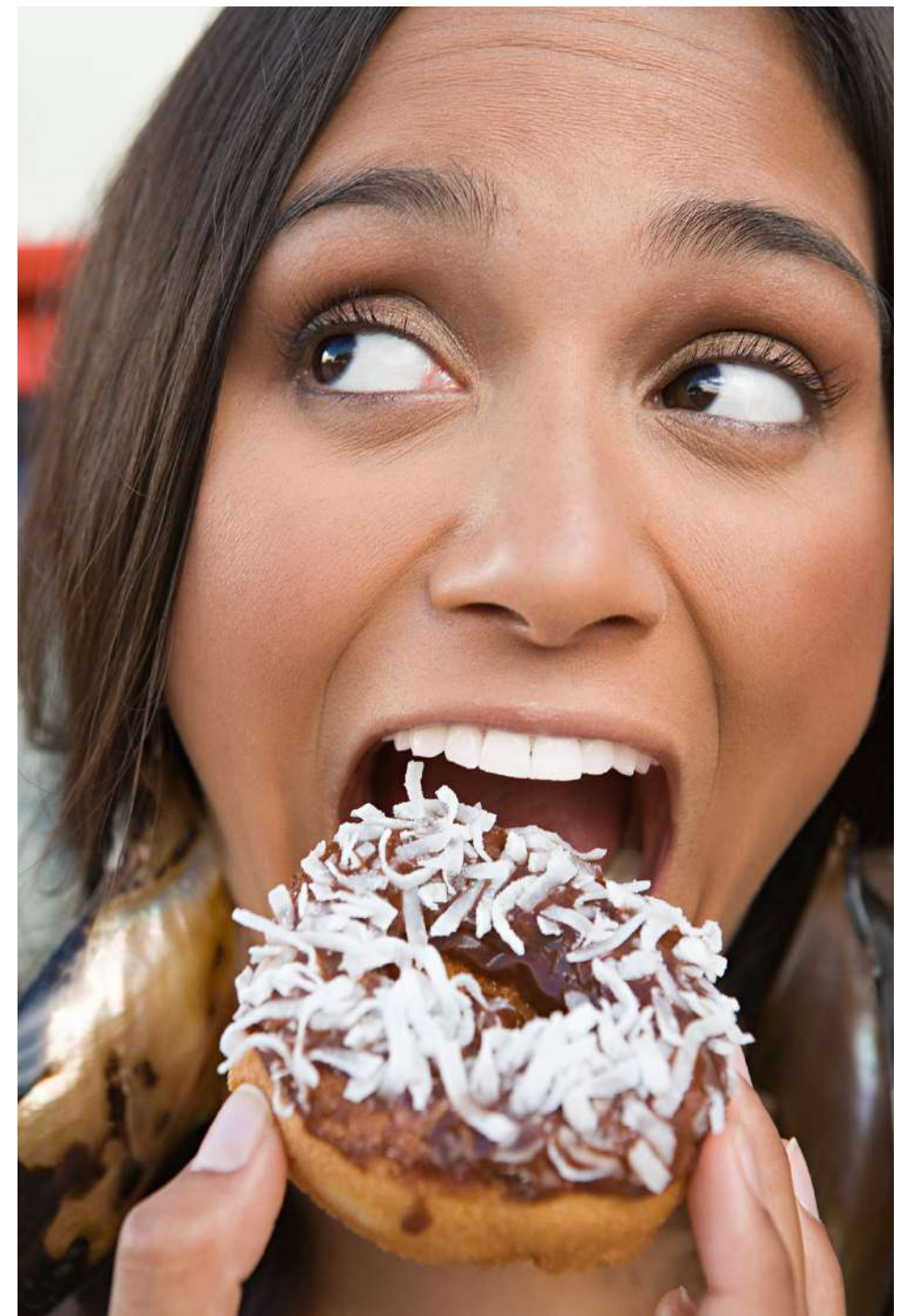
- Va surgiendo de **forma paulatina** e incrementándose con el paso del tiempo.
- El hambre **se origina en el estómago**, ya que se trata de una sensación fisiológica.
- **Somos conscientes de lo que vamos a ingerir, podemos controlarlo y planificarlo.** Tenemos la capacidad de seleccionar qué tipo de alimentos queremos consumir en ese momento.
- Generalmente optamos por **alimentos nutritivos, platos sanos y equilibrados que nos aportan saciedad.**



ANSIEDAD POR COMER

Hambre emocional

- **Aparece de manera repentina, aguda y brusca.** De un momento a otro sentimos esta ansia repentina por comer que necesitamos satisfacer de inmediato.
- No se origina en el estómago, ya que no se trata de una sensación fisiológica. **Tiene su origen en la mente a raíz de determinadas imágenes o representaciones mentales de comida.** Es decir, al pensar o imaginar un tipo de alimento, el impulso adquiere tal fuerza que pierdes el control.



- **La dieta se vuelve caótica.** Se lleva a cabo una ingesta automática y descontrolada, sin medir las cantidades ni seleccionar los alimentos de forma deliberada. Comes por impulso, por necesidad, en grandes cantidades y sin una elección premeditada.
- Por lo general se consumen **alimentos hipercalóricos y ultraprocesados, altos en grasas y azúcares y con escaso valor nutricional.** Estos alimentos, además de resultar perjudiciales, no nos sacian o lo hacen durante periodos muy cortos de tiempo.

ANSIEDAD POR COMER

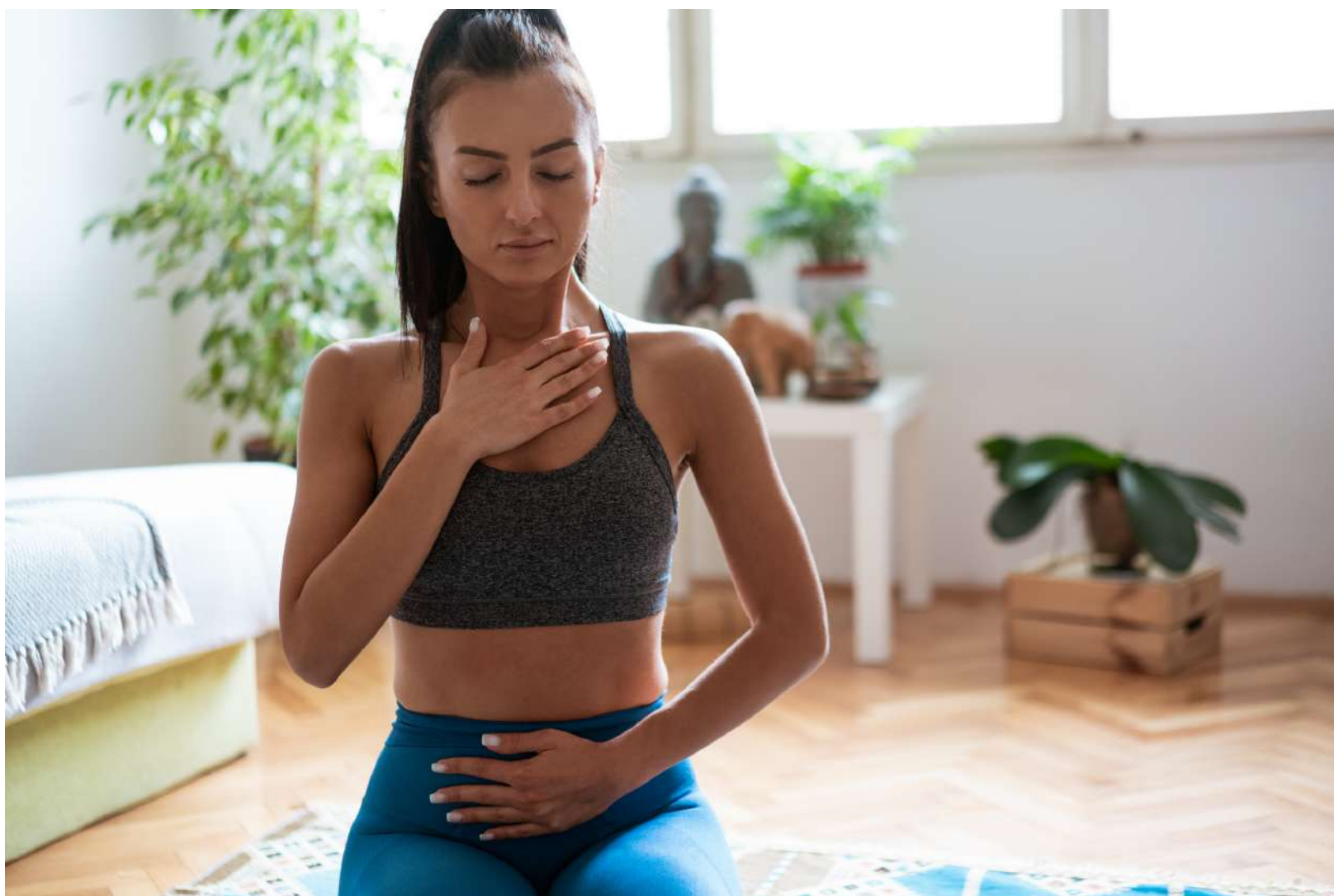
¿QUÉ PUEDO HACER PARA DEJAR DE COMER POR ANSIEDAD?

La ansiedad por comer es un síntoma, una señal que nos lanza el cuerpo de que hay algo que necesitamos parar y qué con probabilidad llevamos tiempo arrastrando. Nuestro cuerpo utiliza las emociones como lenguaje para comunicarnos como se encuentra. En el caso de la ansiedad por comer o el hambre emocional, estamos hablando de un canal muy potente de comunicación, ya que el cuerpo está incidiendo en nuestro principal método de sustento: la alimentación.

1. La respiración consciente

En momentos críticos, cuando te supere el estrés y el deseo de comer explote, la respiración consciente puede resultar una herramienta útil para retomar el control.

Antes de perder totalmente el control y ponerte a comer, trata de fijar la atención en tu respiración. Dedica tres segundos a inhalar y seis segundos a exhalar. Cuando inspires intenta llevar el aire al abdomen. Si tienes dificultades, posa tus manos encima del abdomen e intenta moverlas solo mediante la respiración.



ANSIEDAD POR COMER

2. Parar, sentir y escuchar

Puede parecer una tontería, pero en realidad, el "parar" no es un ejercicio tan sencillo. Te invito a que tras poner la mesa, servir tu plato y sentarte de forma cómoda en la mesa, te dediques un pequeño espacio de tiempo a contemplar

Contempla que has servido, observa los alimentos y el contexto en el que se presentan ¿si este plato fuese para un familiar, o para tu mejor amigo/a o para tu pareja lo hubieras hecho igual? Y cuando te has servido el plato ¿tenías hambre? ¿esta hambre era física? ¿hay algún pensamiento o emoción que haya activado tu deseo de comer? Y ahora que ya está todo listo ¿por donde vas a empezar a comer? ¿a qué saben esos alimentos? ¿tiene el sabor que imaginabas?

Es importante adquirir conciencia sobre nuestras conductas alimentarias. Me gustaría que cuando comas, a medida que te llevas bocados a la boca, te puedas preguntar:

- ¿Cuan saciado/a estás? Valorarlo del 1 al 10, y come según el apetito que valoras tener.

- ¿Qué sabor tiene? Describe con todo detalle el momento de la ingesta (sabor, textura, temperatura, etc.).

¿Cómo te sientes? Describe que sientes a nivel corporal y emocional



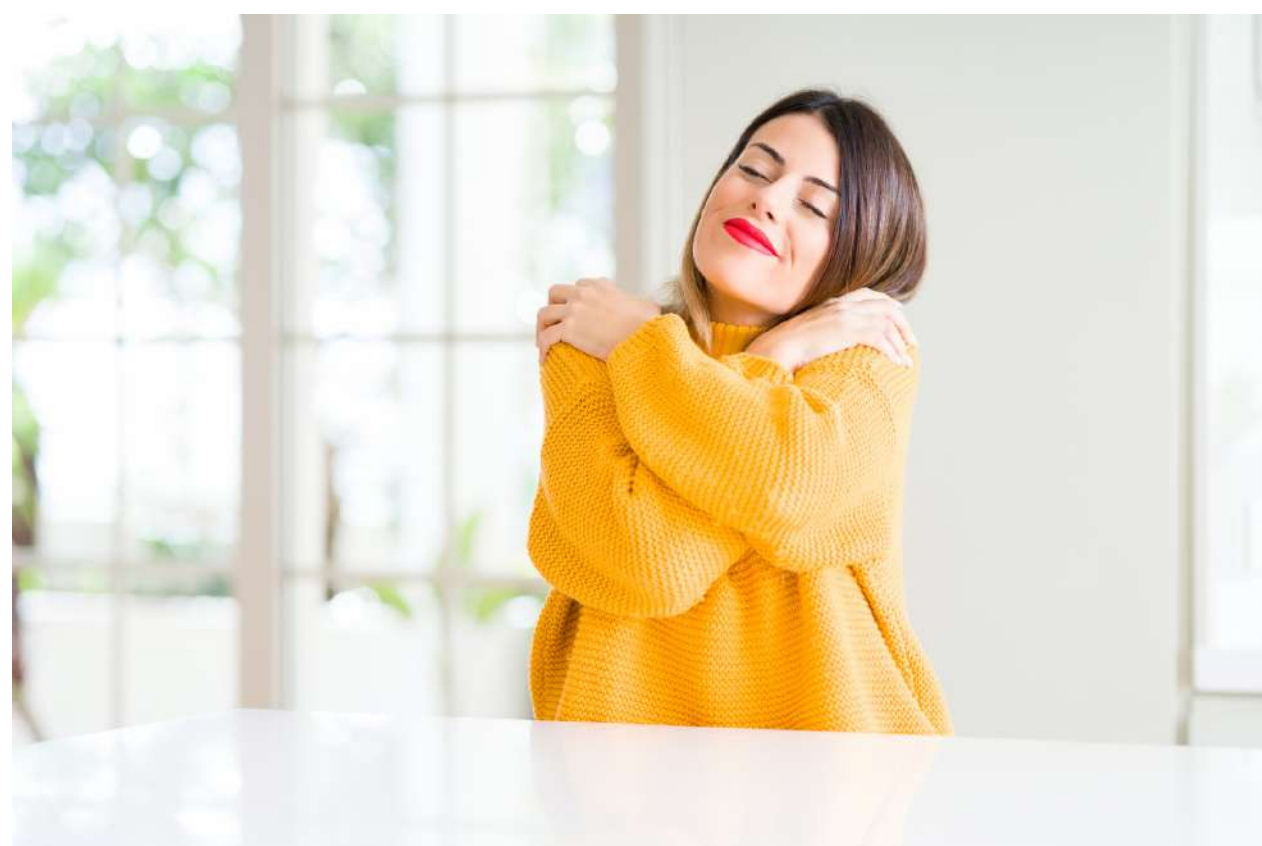
ANSIEDAD POR COMER

3.Cultiva la relación contigo misma

A veces estamos más centrados en aquello que damos a los demás, y no tanto en aquello que nos damos a nosotros mismos. Damos por hecho que el amor que sentimos por nosotros es incondicional, olvidándonos de una de las hambres más importantes: el hambre de amor propio. Así que ponte manos a la obra y date el afecto que te mereces.

¿Cómo puedo hacerlo?

- 1.Escribe palabras de afecto, amabilidad, reconocimiento, motivación hacia ti mismo. Puedes dejarte frases escritas en tus rincones favoritos de casa para recordarte más a menudo aquello que quieras escuchar de ti mismo.
- 2.Construye tiempo de calidad, un momento que sea exclusivamente para ti y lleva toda la atención a ti mismo. Desconecta del móvil, redes sociales, etc. Y límitate a estar físicamente presente contigo mismo.
- 3.Practica algún hobby: no te olvides de tus pasiones, de aquellas cosas que cuando haces las horas se convierten en segundos. Si solo nos regulamos por aquello que debemos hacer, olvidándonos de aquello que necesitamos hacer para nutrir nuestra esencia, no estaremos alimentando todas nuestras hambres.



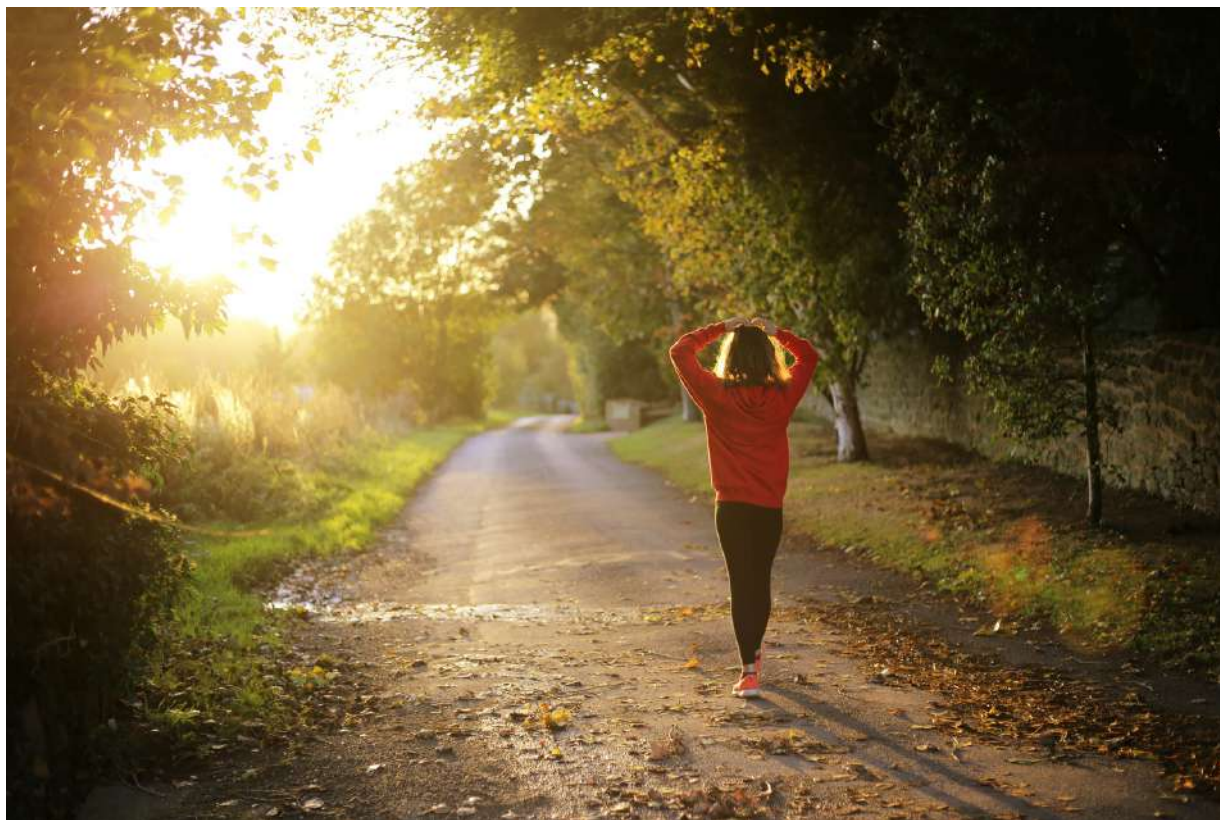
ANSIEDAD POR COMER

4. Escribe y dibuja

Escribir y dibujar nos ayuda a concentrarnos, nos ayuda a mejorar nuestra memoria y lo más importante, aumenta y refuerza nuestra capacidad de introspección.

Puedes escribir sobre aquello que has comido, reflexionando sobre aquello que crees que necesitabas en ese momento que me comiste aquella palmera de chocolate (por ejemplo).

O simplemente puedes escribir sobre cómo te vas sintiendo. Te ayudará a conocerte más a ti mismo y tomarás consciencia de herramientas que ni tú mismo eras sabías que tenías.



5. Hacer actividad física y social

La mayoría de humanos conocemos los beneficios de practicar actividad física y darle a nuestro cuerpo movimiento y acción. Pero por si a acaso, aquí lo vuelvo a exponer:

- Aumenta la autoestima
- Genera autoconfianza
- Mejora nuestro estado de animo
- Aumenta la sensación de control en un mismo
- Reduce el estrés

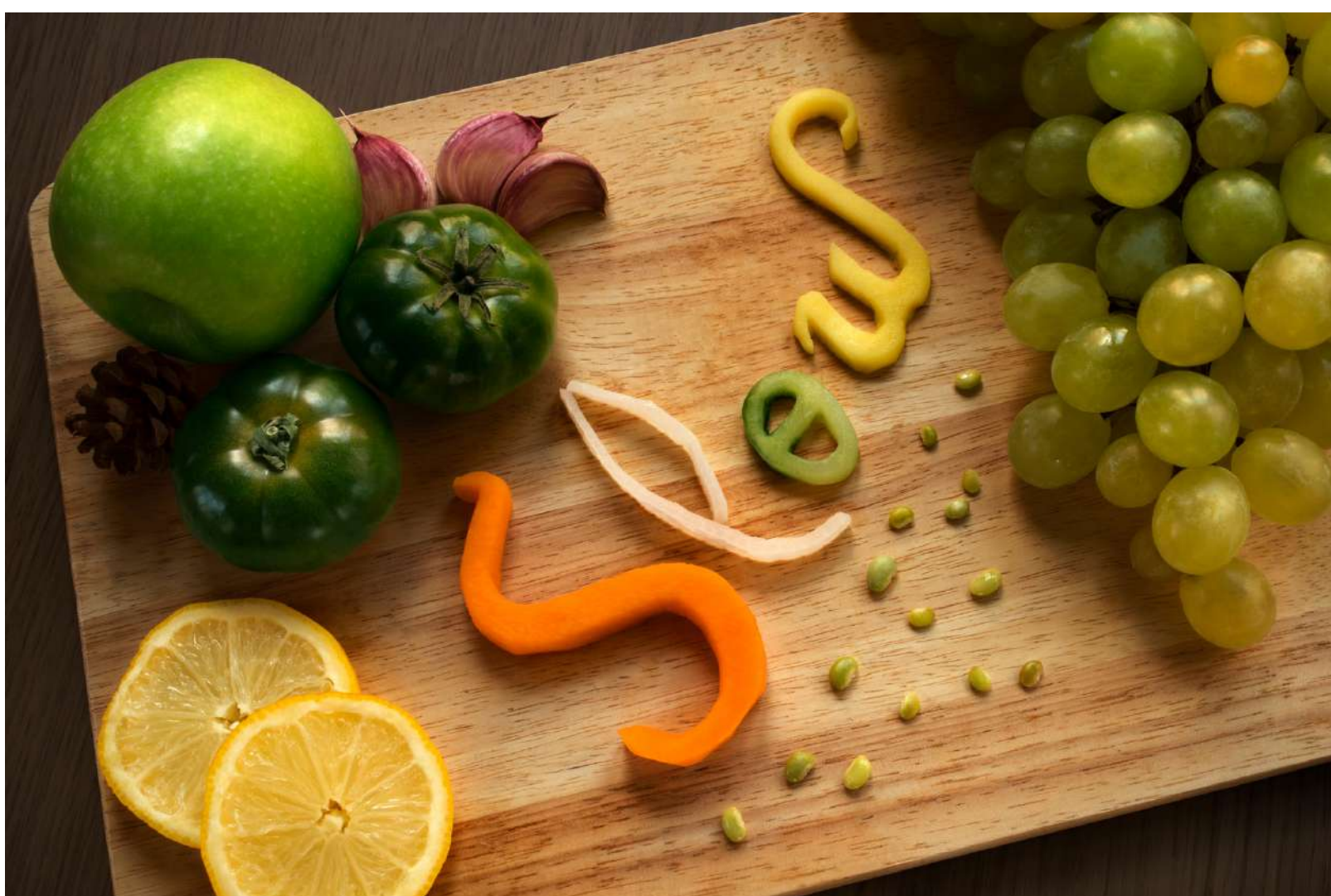
ANSIEDAD POR COMER

6. Comer despacio

En estos tiempos donde todo se hace con prisa, muchos ignoran el hábito de comer despacio y sin distracciones. Por eso, tras acabar un plato con las cantidades adecuadas, el hambre regresa antes de lo esperado.

Esto impide que el cerebro active a tiempo las señales de la saciedad y, además, afecta el proceso de digestión. Dado que la persona no mastica bien, el estómago se sobrecarga y la comida tarda más en ser procesada. Así pues, para controlar la ansiedad por comer es conveniente:

- Hacer unas respiraciones antes de empezar cada plato
- Mirar las comidas para ser conscientes de lo que se va a tomar
- Comer despacio y masticar bien
- Soltar los cubiertos entre bocado y bocado



¿Te ha gustado esta guía?

¡Espero que te sea de utilidad y te ayude a elegir las estrategias adecuadas cuando sientas ansiedad.

Todos los cambios al principio son difíciles, pero si te comprometes con tu salud, contigo mism@ los resultados son increíbles.

Si sientes que estas comprometid@, pero necesitas acompañamiento para poder gestionar y superar la situación que ahora mismo estás viviendo, contacta conmigo y veremos como afrontarla.

De todo se puede salir si sabes CÓMO.

Ta dejo mi correo: mariangeles@mariangelescalero.com

Un abrazo

Mariángeles

