

¿CÓMO CONTROLAR LOS ATAQUES DE HAMBRE IMPULSIVOS A LO LARGO DEL DÍA?

¿Sabes qué es el hambre emocional?

Es un estado en el que comemos sin tener hambre real y que está relacionado con conflictos en el estado de ánimo y en las emociones, que no sabemos cómo resolver¹

¿Podría ser el hambre emocional la responsable de tus ataques de hambre compulsivo? En cualquier caso, te damos **8 consejos para ayudarte a controlarlos**.



1

Haz 5 comidas al día

Repartir las kcal a lo largo del día ayuda a controlar el hambre².



2

¿Y si pruebas a no pasar muchas horas sin comer nada?

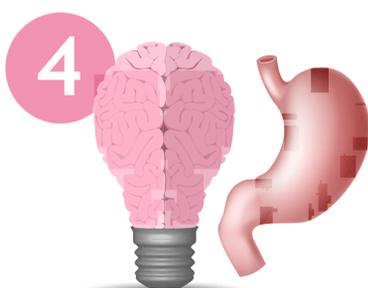
Hacer **comidas pequeñas con mayor frecuencia** ayuda a la ingesta total de kcal y ayuda a consumir productos más saludables³.



3

¿Conoces el “Mindful eating”?

Este término se ha puesto muy de moda en los últimos años y hace referencia a **comer de forma consciente**. Tómalo tu tiempo para decidir qué comer, prepáralo y siéntate a disfrutar de los sabores y olores de la comida evitando distracciones (móvil, tele...)⁴. Te ayudará a comer más despacio y a saciarte más rápidamente.



4

¿Sabías que las hormonas que indican saciedad no empiezan a funcionar hasta varios minutos después de haber empezado a comer?

Cuando comemos, nuestro estómago y cerebro se comunican a través de receptores y hormonas para regular la sensación de saciedad, pero estas hormonas tardan tiempo en liberarse y ejercer su efecto. Así, comer rápidamente lleva a una alta ingesta de alimentos y bajos efectos saciantes⁵. Así que, ya sabes, **come despacio**.



5

Muévete un poco

Hacer ejercicio te ayudará a **regular el apetito**⁶ además de a **reducir el estrés**⁷, por lo que podría actuar mejorando el hambre emocional.



6

Consigue 7-8 horas mínimas de sueño diario

Todos sabemos lo importante que es dormir pero, ¿sabías que no dormir lo suficiente puede aumentar el apetito y los antojos de comidas con alta densidad calórica?⁸



7

¿Comprar con el estómago vacío? Mala idea...

Si vamos al súper con el estómago vacío es más probable que llenemos el carrito de alimentos calóricos⁹ como aquellos con alto contenido en azúcares, grasas y/o sal.



8

Ante el impulso de comer, busca una distracción

Intentar **ocupar la mente en otros asuntos** (tareas que tengas que hacer en el trabajo, leer, ver una película, salir a dar un paseo...) puede quitar el foco sobre ese deseo de comer.

1. Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Report*, 18 (35). <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
2. Varady, K.A. (2016). Meal frequency and timing: impact on metabolic disease risk. *Current opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, 23:379-383. DOI:10.1097/MED.0000000000000280
3. Aljuraiban, G.S. et al. (2015). The Impact of Eating Frequency and Time of Intake on Nutrient Quality and Body Mass Index: The INTERMAP Study, a Population-Based Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2014.11.017>
4. Nelson, J.B. (2017). Mindful eating: the art of presence while you eat. *Diabetes Spectrum*, 30(3): 171-174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
5. De Graaf, C. y Kok, F.J. (2010). Slow food, fast food and the control of food intake. *Nature Reviews Endocrinology*, 6: 290-293. doi:10.1038/nrendo.2010.41
6. Dorling, J. et al. (2018). Acute and chronic effects of exercise on appetite, energy intake, and appetite-related hormones: the modulating effect of adiposity, sex and habitual physical activity. *Nutrients*, 10:1140. DOI:10.3390/nu10091140
7. Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T.R.M., Smyth, J.M., Blechert, J. y Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24: 315-333. DOI:10.1111/bjhp.12355
8. McNeil, J. et al. (2017) The effects of partial sleep restriction and altered sleep timing on appetite and food reward. *Appetite*, 109: 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.020>
9. Hutchinson, C.A. (2017). Grocery Shopping for Your Health. *Health, Wellness and Life Sciences*, 2: 11-12.