

MEJORAR LA DIETA A TRAVÉS DEL CONTROL DE ANSIEDAD


Diversos estudios establecen que las personas que se enfrentan a situaciones de estrés pueden aumentar su ingesta de alimentos⁽¹⁾.



Sujetos vulnerables

→ **Personas con restricción crónica de la alimentación:** son personas que experimentan temor a ganar peso y restringen su alimentación por medio de dietas, pero bajo ciertas condiciones como el estrés o la ansiedad, aumentan sus niveles de ingesta, sobrealimentándose⁽¹⁾.

→ **Personas con obesidad:** no suelen distinguir entre ansiedad y hambre, respondiendo a la ansiedad comiendo y favoreciendo el desarrollo de sobrepeso y obesidad a largo plazo⁽¹⁾.



¿Cómo se controla la ansiedad?

Algunas de las cosas que puedes hacer para disminuir la ansiedad es practicar técnicas de relajación (como respiraciones profundas, mindfulness, thai chi o yoga), dormir lo suficiente, tratar de comer bien y hacer deporte. También te puede ayudar pasar tiempo con amigos y familiares, estar en contacto con la naturaleza, y tratar de apreciar las cosas buenas⁽²⁾.



La **alimentación consciente** se caracteriza por comer escuchando las señales fisiológicas del hambre y saciedad del cuerpo, en lugar de las señales emocionales o situacionales⁽³⁾.

Una vez se controla la ansiedad, en el momento de comer será más sencillo y llevadero practicar una **alimentación consciente**.

Beneficios en la Dieta al controlar la ansiedad



La alimentación consciente reduce la elección impulsiva de alimentos, ayudando a evitar el aumento de peso⁽⁴⁾.

Una alimentación basada en el mindfulness promueve una alimentación saludable, motivando a la persona a elegir alimentos saludables⁽⁵⁾.

1 Silva, Jaime R. (2007). Sobrealimentación Inducida por la Ansiedad Parte I: Evidencia Conductual, Afectiva, Metabólica y Endocrina. *Terapia psicológica*, 25(2), 141-154. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200005>

2 KidsHealth. Cinco formas de plantarle cara a la ansiedad. Abril de 2016. Acceso el 12/08/2020. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety-tips-esp.html>

3 Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 226-240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>

4 Hendrickson, K. L., & Rasmussen, E. B. (2017). Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 36(3), 226-235. <https://doi.org/10.1037/hea0000440>

5 Stanzus, L. S., Frank, P., & Geiger, S. M. (2019). Healthy eating and sustainable nutrition through mindfulness? Mixed method results of a controlled intervention study. *Appetite*, 141, 104325. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104325>