

Psiconutrición y emociones

Cada día se dice más que somos lo que comemos, pero quizá sería más apropiado o más completo decir que somos lo que sentimos, pues en función de lo que sentimos, comemos. Nuestro organismo en su parte más adaptativa busca sentirse bien, y para ello, demanda e ingiere hidratos de carbono y azúcares que eleven la serotonina, la hormona de la felicidad, ésa, cada vez más buscada en esta sociedad donde tanto prima el placer.

En este mundo donde tenemos disponibles tantos alimentos fuente inmediata de placer, ya es difícil resistirse, pero además comer es una herramienta que usamos erróneamente para reducir frustraciones, tristeza, ansiedad o generar una sensación artificial de bienestar. ¿Y por qué nos sucede esto? Para contestar esto debemos plantearnos otra pregunta: ¿sabemos lo que sentimos? En la era de las emociones ignoramos tanto lo que son, como lo que nos quieren decir. Confundimos ansiedad con hambre, la más leve inquietud con miedo, el miedo de nuevo con hambre, y en fin, cualquier mala sensación puede acabar resolviéndose con la comida.

Deberíamos volver al principio, y al igual que aprendimos a sumar, a leer o a entender la historia o la naturaleza de nuestro mundo, tenemos que comprender nuestros sentimientos, desarrollar una buena inteligencia emocional, para encontrar la forma adecuada de

«Entender nuestro mundo emocional nos acerca a un equilibrio personal que nos estimula a cuidarnos, a comer mejor y a disfrutar de ese placer»

afrontar nuestras emociones. Es nuestra asignatura pendiente: aprender a tolerar nuestras frustraciones, revisar, por ejemplo, si sentirnos culpables por comer un trozo de pan, es una emoción que nos pertenece, o es propiedad de una sociedad con exigentes reglas equivocadas. Si estamos tristes, entender por qué, y saber si tenemos que actuar o simplemente aceptarlo. Si sufrimos por el cuerpo perfecto que no tenemos, desarrollar una actitud crítica hacia esta sociedad y cambiar nuestros valores, en vez de intentar esculpir una nueva forma en nuestras piernas a base de lechuga, para que al final nos lleve de nuevo a comer, y esto a la tristeza y a la culpa.

Entender nuestro mundo emocional nos acerca a un equilibrio personal que nos estimula a cuidarnos, a comer mejor y a disfrutar de ese placer. Con ello generamos hábitos saludables que nos llenan de satisfacción por dentro y por fuera, y que definitivamente beneficia a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Si, ya se que estaréis pensando «¿y ahora otra cosa más que aprender: entender y gestionar mis emociones?» pues sí y prioritariamente, porque como comencé diciendo: somos... lo que sentimos.

Julia Vidal Fernández

Psicóloga y directora del Centro de Psicología «Área Humana». Coordinadora de la comisión «Emociones y Salud» SEAS (Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés)

