

¿COMES MÁS DE LO QUE TE GUSTARÍA EN EL CONFINAMIENTO?

Te ofrecemos algunas ideas para combatir el “hambre emocional” que muchos padecemos estos días.

Elsa Espinosa Pozuelo. Psicóloga sanitaria y coach de salud
Asociación para la Diabetes de Tenerife
27 de abril de 2020

Este periodo de confinamiento es una situación completamente nueva para todos. En este contexto tan singular, somos más propensos a padecer estados de malestar emocional como estrés, angustia, tristeza, aburrimiento, soledad... Todos ellos pueden ser muy difíciles de manejar si no tenemos estrategias adecuadas.

¿Has oído hablar del hambre emocional? Se trata de una sensación que nos invade cuando sentimos emociones como las citadas anteriormente y, en un intento de calmarlas, asaltamos la despensa o la nevera, ingiriendo alimentos generalmente poco saludables, ricos en azúcares, grasas saturadas, etc. Sin duda, comerlos genera un alivio, un placer que contrarresta ese malestar emocional del que huimos. Sin embargo, ese efecto tiene muy poca duración y en breve se vuelve contra nosotros, transformándose en sentimientos de culpa, descontrol y ansiedad por haber “caído en la tentación”. Si a esto le añadimos que tenemos diabetes, le sumamos una dosis más de estrés asociado a la preocupación por el descontrol de los niveles de glucemia que esa comida extra puede conllevar.



¿Cómo afrontamos este confinamiento sin ser víctimas del hambre emocional?

A continuación, comparto unas claves que pueden ayudarnos:

1. **Ten en casa alimentos saludables.** La forma más segura de no comer alimentos que nos perjudican es, sencillamente, no tenerlos a nuestro

alcance. No se trata de prohibirlos, sí de dosificarlos y comprar la cantidad precisa para situaciones excepcionales.

2. **Planifica lo que vas a comer** durante la semana y en base a ello, haz un **listado para la compra**. Si compramos sólo lo que planificamos, estamos tomando el control de lo que ingerimos y haciéndonos la vida más fácil.
3. **Aliméntate de forma completa y equilibrada**. La carencia o exceso de determinados nutrientes puede generarnos, además de problemas de salud, estrés, debilidad, etc. Cuando sentimos ese malestar tendemos a comer alimentos ricos en azúcares y grasas y tomamos menos porciones de frutas, de verduras y agua. Les presento recursos sobre este tema al final del artículo.
4. **Identifica qué es lo que te genera el hambre emocional**. Puede ser estrés, tristeza, aburrimiento, cansancio, determinadas situaciones... Una vez identificadas, busca formas saludables de manejarlas o superarlas. Aquí daremos algunas claves.
5. Aprende formas de **relajarte y de conectar con el momento presente con serenidad y aceptación**. Puedes aprender técnicas sencillas de control de la respiración, bajarte o buscar en internet aplicaciones o videos que enseñan a meditar y practicar la atención plena como vía para calmarnos, ser autocompasivos y no dejarnos arrastrar por emociones y pensamientos negativos. En definitiva, adoptar una perspectiva más saludable hacia lo que nos sucede. Al final del documento hay unos recursos sobre este tema.



6. **Sácale partido al aburrimiento**. Aburrirte puede significar una oportunidad para descubrir cosas que puedes hacer que te resulten interesantes, entretenidas y reforzantes. Desde pintar, cantar, aprender nuevas recetas de cocina hasta arreglar un grifo de casa que gotea.

También puede resultar muy beneficioso aprender a disponer de momentos en los que no hagamos nada para salir del aburrimiento, sólo estar con nosotros mismos y disfrutar de nuestra compañía. Muchas veces no nos lo permitimos porque nos parece una pérdida de tiempo o nos sentimos incómodos.

Dedicarnos atención, conectar con quién somos, qué pensamos, cómo nos sentimos..., nos permite aplicar uno de los más sabios consejos de la Antigua Grecia: “Conócete a ti mismo”. Platón utilizaba este aforismo para transmitirnos la importancia de mirar hacia dentro antes de tomar cualquier decisión y como clave para entenderse a uno mismo y al mundo que le rodea. Para muchos el confinamiento nos abre la posibilidad de contar con ese tiempo que nos faltaba para dedicarnos a reflexionar y quizás, cambiar aspectos de nuestra vida que nos alejan de lo que realmente valoramos.

7. **Actívate.** Haz ejercicio, baile, yoga... cualquier cosa que te saque del sedentarismo y te haga conectar con tu cuerpo y pasar un rato divertido o satisfactorio.

Las investigaciones han demostrado los beneficios psicológicos del ejercicio físico regular: mejora el estado de ánimo, la capacidad para responder al estrés, la autoconfianza, etc. Pero estos beneficios perdurarán sólo si mantienes la práctica de actividad física regular a largo plazo. Por eso es importante buscar actividades que disfrutes. Al final del documento hay unos recursos sobre la práctica de ejercicio en casa.



8. **Envíate mensajes clave.** Puede ayudarnos escribir notas breves y ponerlos en la nevera, la despensa, etc. Mensajes o imágenes que nos ayuden a superar esos momentos de “debilidad”. Pueden recordarnos, por ejemplo, los motivos por los que es mejor hacer o comer otra cosa en lugar del bollo de chocolate: “Me sentiré mejor si respiro, me tranquilizo y me pongo a leer”.
9. **Acepta y aprende del error.** Si nos fustigamos y culpabilizamos por haber comido de más, aumentará nuestra ansiedad y seremos más vulnerables al hambre emocional, entrando en un círculo que se retroalimenta. En lugar de eso, podemos aceptar que el error es inherente a nuestra condición humana y pensar en cómo podemos evitarlo la próxima vez. Ten presente que quien no se permite equivocarse, se está privando de libertad y, dadas las circunstancias ¿Para qué ponernos aún más límites?

RECURSOS

Alimentación para personas con diabetes en este confinamiento

Estos link tienen interesantes recomendaciones para una buena alimentación en personas con diabetes en estado de confinamiento. El primero de la Sociedad Española de Diabetes y el segundo, un webinar del nutricionista experto en diabetes, Serafín Murillo

<https://www.fundaciondiabetes.org/coronavirus/articulo/271/recomendaciones-para-seguir-una-buena-alimentacion-en-el-estado-de-confinamiento>

<https://www.youtube.com/watch?v=tdGe7g5FleM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR035X9hebcRX9uVZqeaJPaAmg58bJplwqstH5-AlbpLwF18LyCZ5qu800>

Practicar atención plena o mindfulness:

Unas aplicaciones desarrolladas por expertos en atención plena o mindfulness, muy recomendables y que ofrecen también recursos gratuitos son:

www.headspace.com y www.intimind.es.

Ejercicio físico en casa para personas con diabetes

En este link se ofrecen recomendaciones para hacer ejercicio en casa con videos demostrativos y adaptados a todas las edades y condiciones físicas

<https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/264/estos-dias-sigue-entrenando-desde-casa>

