

LA RELACIÓN ENTRE NUTRICIÓN Y EMOCIONES

1. La relación entre la nutrición y las emociones

La relación que establecemos con los alimentos está condicionada por las emociones desde nuestros primeros momentos de vida. Al mamar, el bebé recibe alimento, placer, cariño y sensación de seguridad y protección.

Por lo tanto, aspectos como una ingesta excesiva, preferir un tipo de alimento u otro, la capacidad digestiva y de asimilación de los alimentos, los síntomas digestivos o los hábitos alimenticios, tienen una correlación directa con las emociones.

Así pues, para nutrir el cuerpo conscientemente, primero hay que tener presente que la relación que tenemos con los pensamientos, creencias y emociones tienen una influencia directa a la hora de digerir y asimilar los nutrientes, sentirse vital, con energía y saludable. El **cuestionamiento de nuestras creencias y pensamientos, la liberación de las emociones reprimidas y la conexión con nuestro Ser** influye en el bienestar físico y en la nutrición a todos los niveles. El cuerpo siempre es un reflejo de lo que nuestra mente cree. Por todo esto, sentimos que la forma más armónica de alimentarse es **priorizar nuestro estado mental, emocional y espiritual.**

Inconscientemente, mantenemos vigente el vínculo alimento-afectividad. Esta asociación procede de nuestras primeras experiencias de vida. **Cuando ya de adultos sentimos que nos falta el cariño que pensamos que necesitamos, lo vamos a buscar donde creemos que está, es decir, en el alimento que relacionamos con la madre.**

No sólo tenemos esta asociación afectiva con la madre, sino que establecemos otras, como pueden ser: las comidas familiares, la tarta de chocolate del cumpleaños, los dulces como recompensa por el trabajo bien hecho, etc. Asimismo, asociamos la sensación de plenitud alimentaria con la sensación de realización personal, plenitud espiritual, sentido de vida, etc.

Por otro lado, algunos alimentos están formados por determinados compuestos que tienen una influencia directa a nivel cerebral. **Estas sustancias activan determinados circuitos**

neuronales que producen sensaciones de recompensa, placer y bienestar. Un ejemplo de esto puede ser el chocolate, que contiene:

- triptófano: lo utiliza el cerebro para producir serotonina, la hormona de la felicidad.
- teobromina: actúa en el sistema nervioso provocando una sensación de bienestar y relajación.
- feniletilamina: está asociada al enamoramiento y, al unirse con la dopamina del cerebro, actúa como un antidepresivo natural.

Asimismo, experimentar hambre emocional puede ser una **señal** de que estamos tapando ciertas emociones y sensaciones que no queremos sentir **como son la desvalorización, el sentimiento de abandono, la tristeza, la culpabilidad, la vergüenza, el estrés o la inquietud constante, la inseguridad, el miedo a ser rechazados o no queridos, etc.** Por otra parte, puede que experimentemos un gran vacío espiritual y que busquemos taparlo a través de la **ingesta**. No atender estas emociones y sensaciones, así como no cuestionarse las creencias que las sustentan es una de las principales razones por las que estamos constantemente picoteando.

Si experimentamos hambre emocional no se trata de controlarla ni luchar contra ella. **Una dieta restrictiva, un plan “detox”, o cualquier otra dieta en la que haya alimentos prohibidos puede generar aún más culpa, frustración y ansiedad por comer.** Por eso, las dietas restrictivas no funcionan, sino todo lo contrario, **aumentan considerablemente las probabilidades de comer de forma compulsiva.** Cuando nos ponemos a dieta desde un espacio restrictivo y de juicio, nuestro cerebro detecta restricción y se activan los mecanismos de supervivencia que nos impulsan a buscar comida de forma urgente para recuperar los niveles de energía a los que el cuerpo está acostumbrado. Es decir, **comer demasiado poco da como resultado una presión psicológica y fisiológica hacia la ingesta.**

Por lo tanto, para sintetizar podríamos decir que la adicción a cualquier alimento se debe a su **asociación afectiva, a sus efectos neuroquímicos, a la prohibición o restricción de su ingesta y, sobre todo, a todas aquellas emociones que constantemente rechazamos y no atendemos.**

Por último, cabe mencionar que convertimos **el deseo de querer nutrir sanamente el cuerpo con una meta a conseguir y entonces, en los momentos en que comemos compulsivamente o ingerimos alimentos no saludables, sentimos culpabilidad por estar haciendo daño al**

organismo y nos juzgamos por no tener suficiente autocontrol, lo cual nos lleva a seguir alimentando este acto, convirtiéndolo en un círculo vicioso del que no sabemos salir.

2. Posibles causas del hambre emocional

Comer compulsivamente puede deberse a varios factores:

- No aceptamos las situaciones tal y como son y, fruto de ello, las vivimos con **inquietud**. Entonces, para no sentir ese malestar lo tapamos con la ingesta compulsiva.
- Sentimos un **vacío existencial** y lo buscamos llenar a través de la comida.
- Experimentamos **culpa o tristeza** y al no querer atender estas emociones las reprimimos con la ingesta.
- Sentimos que no estamos haciendo lo que querríamos hacer, es decir, experimentamos una **divergencia de ideas contradictorias** (por ejemplo, estamos trabajando en un sitio en el que pensamos que no deberíamos trabajar, no queremos comer rápido y estamos comiendo rápido, etc.) y comemos compulsivamente para tapar el malestar que sentimos.

Por otra parte, puede que el malestar nos lleve a reducir la ingesta hasta el punto de dejarnos prácticamente de alimentar. **Comer poco suele deberse a un disgusto, a la falta de ganas de vivir, a un sentimiento de culpa (nos autocastigamos), al miedo a engordarnos o a que experimentemos ciertas situaciones como estresantes y entonces somos incapaces de ingerir nada, etc.**

Si consideramos que experimentar hambre emocional o no comer suficiente está mal, seguimos generando ansiedad. Por lo tanto, podemos no tomarnos estos comportamientos como algo negativo sino como una sintomatología que nos informa de algo más profundo. Es una oportunidad para abrirnos a acoger las emociones y cuestionarnos las creencias que las generan.

3. Transformando la relación con el hambre emocional

Para estar en paz con el hambre emocional y permitir su transformación podemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Reconocer que existe y no verlo como nada grave ni pretender que desaparezca.**

- Entender que, además de tapar alguna emoción, también nos proporciona **placer inmediato y descanso**. Por lo tanto, si comemos para obtener confort emocional, podemos abrirnos a hacerlo de manera consciente y sin culpa.

- **Darnos permiso para comer lo que nos apetezca, como nos apetezca, poniendo conciencia** en el hecho de que comer un determinado alimento, sea saludable o no por el organismo, **es la mejor estrategia de la que disponemos en ese momento para atender una determinada necesidad**. Desde este espacio de permisión y no juicio, podemos abrirnos a observar qué estamos tapando con la comida, así como cuáles son las necesidades que estamos cubriendo a través de aquella ingesta.

- **Atender a las emociones** que afloran cada vez que sentimos el impulso de comer compulsivamente. Observarlas y sentirlas sin juicio y sin argumentarlas. Asimismo, **cuestionarnos las creencias vinculadas a la falta de amor** es clave para reconectar con la plenitud y no necesitar que el alimento llene la sensación de vacío existencial que experimentamos.

- **Prestar atención a las sensaciones corporales** para diferenciar el hambre física del hambre emocional. En este sentido, puede resultar útil practicar una **alimentación consciente o *mindful eating***. Para comer consciente y despacio, puede ayudarte:
 - Dejar el tenedor o la cuchara en la mesa cada vez que lleves una porción de comida a tu boca.
 - Masticar con los ojos cerrados.
 - Comer solo y acompañado de música relajante o comer en compañía alternando la conversación con el silencio. Procurar que la conversación sea liviana, relajada y nutritiva y que tenga espacios de silencio. Podéis hablar de lo que estáis comiendo.

- Poner velas y luz tenue para la cena y disponer de un entorno agradable e inspirador para las comidas.
- Priorizar el darte una media hora para cada comida y para poder hacer un ratito de digestión.

A continuación, te exponemos las principales características que pueden ayudarte a diferenciar cuando se trata de hambre física (real) o hambre emocional.

Hambre física o real

- ✓ Se activa debido a una necesidad fisiológica del organismo para cubrir las necesidades energéticas.
- ✓ Aparece paulatinamente, en relación con las reservas energéticas y nutricionales del organismo.
- ✓ Una vez ingerida una cantidad de comida suficiente sentimos saciedad.
- ✓ La sensación de hambre se experimenta principalmente en el estómago.

Hambre emocional

- ✓ Puede aparecer repentinamente, incluso después de sentirnos saciados por una ingesta previa suficiente.
- ✓ Cuesta distinguir las sensaciones de saciedad una vez ingeridos los alimentos.
- ✓ La sensación de hambre puede ser similar a la de hambre real, pero en este caso deriva de emociones y creencias no miradas, así como de falta de energía vinculada a ciertas emociones.

4. Biodescodificación de los principales síntomas relacionados con la digestión

El mensaje o aprendizaje que podemos extraer de los síntomas físicos, relacionales o materiales que la vida nos muestra siempre está enfocado a la práctica activa del perdón de aquella área de nuestra vida que el síntoma nos señala.

Recordemos que el perdón consiste en reconocer como neutros todos los hechos que percibimos, en cuestionar nuestros pensamientos y creencias irracionales, en admitir que no tenemos razón y en sentir, abrazar y expresar nuestras emociones; entendiéndolas como un efecto egoico y subjetivo de nuestros pensamientos irracionales y de separación esencial.

La descodificación de los principales síntomas digestivos es la siguiente:

- **Gastritis:** situaciones conflictivas que no han podido ser digeridas o asimiladas. Suele tratarse de conflictos familiares y, en general, esconden **el anhelo de un mayor reconocimiento, comprensión y apoyo por parte del clan familiar**. También puede ser un conflicto de **rechazo** a una situación en la que nos sentimos atrapados. La gastritis que va acompañada de mareos denota un sufrimiento por sentir falta de control e imposibilidad de liberación de una situación impuesta. En general, suele haber una falta de aceptación y apertura a nuevas experiencias de vida y suele darse en personas muy apegadas a sus hábitos y rutinas y poco abiertas a los cambios y alternativas.

Invitación del síntoma: puedes decidir abrirte a aceptar las situaciones y las personas tal y como son, a dejar de creerte víctima de las situaciones y entender que no puedes ni necesitas controlar nada. Puedes abrirte a vivir las nuevas experiencias y cambios como oportunidades de aprendizaje y de conexión con tu realidad esencial.

-**Síndrome del intestino irritable:** inseguridad y miedo a relajarse. **Sensación de encontrarse a merced de alguien dominante que nos somete y nos dirige** (en un contexto de "marranada" de familia real o simbólica). Por lo general, nos encontramos apegados a una **situación o persona que nos genera irritación, rabia o decepción y que no queremos soltar**.

Invitación del síntoma: puedes abrirte a sentir conscientemente el miedo y la rabia que experimentas con la persona o situación que te detona la inseguridad y el sentimiento de sumisión y cuestionarte las creencias que afloran.

-Estreñimiento: el intestino grueso simboliza nuestra actitud para dejar fluir los acontecimientos de la vida. Cuando esto no es así, el estreñimiento muestra un deseo consciente o inconsciente de retener y **controlar** lo que sucede a nuestro alrededor.

Los residuos que se atascan en el intestino cuando se ralentiza el tránsito intestinal son la manifestación física de la **necesidad de control, las preocupaciones, la rabia no sentida, etc.**

Nos **apegamos** a objetos, personas o situaciones y nuestros intestinos se congestionan, manifestando biológicamente el anhelo de retener y controlar lo que ya no nos es útil.

Cuando el estreñimiento se manifiesta es porque ya se ha absorbido toda el agua y todavía se quiere retener algo. En muchos casos, muestra **un trauma latente e inconsciente que nos lleva a seguir buscando el amor materno que no recibimos en la primera infancia** (desde el nacimiento hasta los 7 años aproximadamente).

Asimismo, manifiesta un sentimiento de **carencia** vinculado a no querer soltar o desprenderse de posesiones materiales o de antiguas creencias.

Otros casos de estreñimiento tienen que ver con un **conflicto de identidad o territorio** vinculados principalmente al trabajo y la familia. Puede ser una **sensación de sumisión** y sentirse continuamente controlado o puede ser una **sensación de aislamiento y de no integración**. En otros casos, el sentimiento es de no sentirte en "tu" territorio, lo que se conoce como estreñimiento del viajero.

La persona que retiene las heces habitualmente es la que **no se permite expresar algo por miedo a perder las fuentes de amor**. Aparece la **indecisión** y la incapacidad de soltar alguna situación o persona, así como la pregunta reiterada de si la decisión tomada será o no la más acertada.

Invitación del síntoma: puedes abrirte a soltar las antiguas creencias y todo lo que ya no te sirve, alineándote con el fluir de la vida y abriéndote a recibir lo que está por llegar. Puedes abrirte a dejar atrás todas las situaciones vividas y confiar en el curso natural de la vida. Puedes comprender que eres incapaz de controlar el devenir de la vida y que de nada te sirve querer retener algo o alguien. Puedes reconocer que la incertidumbre forma parte de la vida y que ninguna decisión es errónea ya que siempre te sirve como fuente de aprendizaje esencial.

-**Diarrea:** es un indicador de que estamos **rechazando** una idea, una decisión, una situación o una persona por miedo a salir de la **zona de confort**. Asimismo, puede esconder la **culpabilidad** por no tener el valor suficiente para afrontar esta nueva situación o el **no merecimiento** de ese escenario que ahora se presenta. Por lo general, a la persona le cuesta contemplar una nueva situación de forma global y, entonces, la rechaza automáticamente, sin darse la oportunidad de acogerla y descubrir todo el potencial que esta le ofrece.

Invitación del síntoma: puedes abrirte a acoger tus miedos, tu desconfianza, tu inseguridad y todas las emociones y sensaciones que emergen cada vez que se te presenta un nuevo escenario. Puedes abrirte a descubrir que eres merecedor de la felicidad ya que es tu verdadera naturaleza y, por lo tanto, puedes permitirte disfrutar de todo lo que la vida te regala sin culpa y con gratitud.

-**Obesidad:** El sobrepeso manifiesta una necesidad de protección frente a las críticas, los abusos o los insultos; así como conflictos con la sexualidad. Por lo tanto, las personas con sobrepeso suelen reprimir el **sentimiento de desprotección, las carencias afectivas, la inseguridad, la desvalorización, el abandono y la insatisfacción sexual.**

Una persona con obesidad puede experimentar los siguientes conflictos:

- **Conflicto de abandono:** cuando una persona se siente abandonada (real o simbólicamente), instintivamente le invade la sensación de estar en peligro y cree que tendrá que solucionar esta situación sin ayuda del clan o la familia. El estrés que le supone el sentirse abandonada lo canaliza sobre todo comiendo y almacenando reservas. Cuando nos sentimos abandonados, indefensos y frágiles nuestro inconsciente cree que podemos ser atacados y busca aumentar de volumen para que a los miembros del clan les resulte más fácil encontrarnos.
- **Conflicto de sentirse amenazado:** cuando una persona se siente amenazada, inconscientemente trata de intimidar a sus rivales aumentando su volumen a través de la grasa para poder defenderse.
- **Conflicto de silueta:** En este caso se trata claramente de una situación de desvalorización estética, seguramente detonada por alguna situación vivida como ataque, insulto o humillación. La respuesta biológica es aumentar de tamaño y

aparentar fortaleza y seguridad. En realidad, la persona siente impotencia, desvalorización, pesimismo y baja autoestima.

- **Conflicto de carencia indigesta:** Originado por situaciones de carencia del alimento materno (falta de leche o falta de afecto). El destete prematuro, ya sea por problemas de salud o laborales de la madre, provoca no sólo la evidente pérdida del primer y más valioso alimento sino también la pérdida de contacto con la madre. Estas situaciones pueden condicionar la vida y la salud del adulto que tenderá inconscientemente a acumular reservas en forma de grasa.

- **Conflicto de identidad:** Habitual en personas que sienten que no tienen un sitio definido en el clan familiar. Suele ocurrir cuando eres hijo no deseado (no es lo mismo que no ser amado) o nacer niña cuando esperaban un niño (o viceversa). También las lealtades familiares inconscientes harán que si en una familia, por ejemplo, los padres o adultos tienen sobrepeso, los niños se mimeticen para ser aceptados e integrados.

- **Conflicto de rechazo al contacto sexual:** Suele ocurrir que la persona afectada sufrió situaciones humillantes en la infancia y que ahora de adulto tenga miedo a vivir situaciones similares. Suele suceder que la persona acumula un exceso de grasa para no ser deseada por el otro y rehuir el contacto sexual.

La obesidad puede manifestarse en varias partes del cuerpo:

- **Obesidad baja:** caderas, nalgas, piernas y brazos. Es debido a un desajuste de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona). Responde a conflictos relacionados con la protección de la feminidad, el rencor o la rabia hacia alguien.

- **Obesidad abdominal:** parte inferior del tórax, abdomen y muslos. Es debido a un desajuste de la insulina. Responde a conflictos relacionados con la protección de un hijo (real o simbólico) o madre sobreprotectora. Las barrigas que caen y "protegen" el pubis o simbólicamente tapan el sexo son frecuentemente memorias transgeneracionales de violación e incesto.

- **Obesidad alta:** cara, cuello, tórax, hombros y espalda. Es debido a una alteración del cortisol. Manifiesta conflictos relacionados con la masculinidad, la función paterna (independientemente de si se es hombre o mujer) y sobrecarga de responsabilidades.

Invitación del síntoma: puedes cuestionarte las creencias de pesimismo, desprotección, desvalorización, impotencia, abandono, necesidad de reconocimiento, etc. y sentir las emociones vinculadas a ellas, reconociendo que son fruto del ego y que, por tanto, son falsas.

-**Delgadez:** Conflicto de **abandono o rechazo**. Puede que la creencia surja antes del nacimiento ya que uno de los progenitores no quería tener hijos o quería el sexo contrario. Las personas delgadas son ligeras para poder desaparecer rápidamente o para **pasar desapercibidas**. Les suele costar adaptarse a su entorno y sienten que no tienen lo que necesitan para vivir o estar cómodas. Por otra parte, la delgadez puede ser característica de **personas que hacen mucho por los demás y que no se cuidan a sí mismas**.

Invitación del síntoma: puedes cuestionarte las creencias de abandono, rechazo, victimismo y necesidad y abrirte a sentir las emociones vinculadas sin validarlas.

-**Aerofagia:** Es un exceso de gases, especialmente en el estómago o en los intestinos, que causa distensión abdominal y espasmos. La persona **se preocupa a menudo y sufre angustia y tensión**. Se esfuerza por aspirar la vida. **Quiere ir más allá de sus límites y no es ella misma**. Dado que los gases provienen de una deglución anormal de aire cuando la persona se alimenta o habla, suelen indicar la inquietud por **miedo a la pérdida de algún bien físico, material o relacional**.

Invitación del síntoma: puedes sentir y reconocer el miedo y la preocupación vinculadas a la pérdida y aceptar la posibilidad de que esto ocurra. Puedes darte cuenta de que somos nosotros quienes juzgamos esta hipotética pérdida como mala, cuando en realidad, todo lo que sucede en la vida es neutro. Por otro lado, puedes decidir respetar tus límites y abrazar todo lo que eres, desde un espacio de permisión y sin autoexigirte conseguirlo.

5. El arquetipo simbólico de los alimentos

Conocer el simbolismo de los alimentos nos ayuda a tomar conciencia de por qué deseamos un tipo de alimentos y rechazamos otros o bien por qué ciertos alimentos nos producen alergias o intolerancias. A continuación, te exponemos el arquetipo simbólico de los principales alimentos:

-**Agua:** es el referente de la madre. Se relaciona con las emociones, el dinero, la fluidez, etc.

-**Café:** es el arquetipo del padre y se relaciona con la necesidad de controlar el futuro y dar una respuesta acertada a cada situación.

-**Chocolate:** es la combinación amorosa del padre y la madre (cuando lleva leche). Cada intensidad tiene un significado distinto:

- Negro: un padre con mayor presencia.

- Blanco: un padre menos intenso, que no eclipse a la madre.

- Con leche: un padre que tenga una buena relación con la madre, que no estén siempre discutiendo.

- Amargo: un padre más estable, que sea una figura de autoridad fiable.

- Caliente o muy dulce: un padre más amoroso, más cálido.

-**Dulces o carbohidratos refinados:** simbolizan el cariño materno (dulces) y la protección y la seguridad del pecho materno (carbohidratos refinados).

-**Pan:** representa al padre.

- Blanco o muy poco hecho (preferencia por la parte interna y blanda): Un padre más adaptable, menos rígido, que mejor acepte los cambios y permita la libre expresión de los hijos.

- Muy tostado: un padre que esté mucho más presente, que acompañe y pueda contar con él en los momentos difíciles.

- Crujiente: preferencia por la parte externa y la más dura. Un padre más intenso y que se exprese. (por lo general suele ocurrir que el padre ha sido anulado o relegado a un segundo plano).

- Refinado: un padre más tierno, más jovial y alegre, que no sea exigente.

- Integral: un padre más honesto y sincero.

-**Gluten:** simboliza al padre. Si existe intolerancia es por la imposibilidad de asimilar la figura paterna o el ambiente familiar. Puede tener origen en una emoción oculta y reprimida de la madre debida a la creencia de que su marido no es un buen padre para sus hijos. También puede que sea un padre muy ausente o haya muerto. En ese caso, no podemos digerir la ausencia de nuestro padre.

-**Patata:** equivalente al pan, con una connotación de familia unida.

-**Leche:** simboliza la madre. Si hay intolerancia es porque no se tolera a la madre, se cree que es tóxica y no aceptamos su forma de ser. También puede que sea una madre ausente y no podemos digerir su ausencia.

- Si tenemos alergia a la leche caliente: “quiero estar en fusión con mamá”

- Si tenemos alergia a la leche fría: “quiero a mamá, pero la quiero lejos”

-**Queso:** es el referente de la madre, pero modificada. Se refiere a la necesidad de cambiar aspectos de la madre para que sea realmente como necesitamos.

-**Fruta:** Representa el amor recibido de la familia. Los amantes de la fruta son los que quieren más amor familiar y, en cambio, los que no comen son los que sienten que el amor familiar es perjudicial.

-**Sabores:**

- Picante: personas que experimentan tristeza y que desean intensidad y acción en sus vidas. A la vez, tienen miedo de hacer cosas nuevas.

- Dulce: personas que están viviendo dentro de una rutina que les tiene fatigados. Sienten que hay poca alegría en sus vidas y falta de amor.

- Salado: personas con agitación o angustia. La sal activa el movimiento del agua en el organismo y ésta es la forma inconsciente de manifestar su inquietud interior.

-Crujiente: rabia reprimida. El masticar estos alimentos y disfrutar de su textura y su sonido es una forma de "gruñir" o manifestar rabia. También es una forma de llamar la atención cuando alguien se siente injustamente ignorado.

-Almidones blandos (arroz, pasta, boniato): sentimiento de abandono. Se busca consuelo, protección y aprecio.

6. Bibliografía

<https://dbr-casla.com/>

<https://www.anamariaruiza.com/significado-alimentos-bioneuroemocion/>

6.1. Vídeos interesantes

Shivagam. <https://shivagam.com/es/>. Vídeo: ¿Cuánto poder le das a la comida?

Ángeles Wolder. <https://institutoangeleswolder.com/>. Vídeo: ¿Tienes hambre real o hambre emocional?