

## LA RELACIÓ ENTRE NUTRICIÓ I EMOCIONS

### 1. La relació entre la nutrició i les emocions

La relació que establim amb els aliments està condicionada per les emocions des dels primers moments de vida. Al mamar, el nadó rep aliment, plaer, afecte i sensació de seguretat i protecció.

Per tant, aspectes com una ingesta excessiva, preferir un tipus d'aliment o un altre, la capacitat digestiva i d'assimilació dels aliments, els símptomes digestius o els hàbits alimentaris, tenen una correlació directa amb les emocions.

Així doncs, per tal de nodrir el cos conscientment, primer cal tenir present que la relació que tenim amb els pensaments, les creences i les emocions tenen una influència directa alhora de digerir i assimilar els nutrients, sentir-se vital, amb energia i saludable. **El qüestionament de les nostres creences i pensaments, l'alliberament de les emocions reprimides i la connexió amb el nostre Ser** influeix en el benestar físic i en la nutrició a tots els nivells. El cos sempre és un reflex d'allò que la nostra ment creu. Per tot això, sentim que la forma més harmònica d'alimentar-se és **prioritzar el nostre estat mental, emocional i espiritual.**

Inconscientment, mantenim lligat el vincle aliment-afectivitat. Aquesta associació prové de les nostres primeres experiències de vida. **Quan ja d'adults sentim que ens falta l'afecte que pensem que necessitem, l'anem a buscar allà on pensem que està, és a dir, a l'aliment que relacionem amb la mare.**

No només tenim aquesta associació afectiva amb la mare sinó que n'establim d'altres, com poden ser: els àpats familiars, el pastís de xocolata de l'aniversari, els dolços com a recompensa per la feina ben feta, etc. Així mateix, associem la sensació de plenitud alimentària amb la sensació de realització personal, plenitud espiritual, sentit de vida, etc.

D'altra banda, alguns aliments estan formats per determinats compostos que tenen una influència directa a nivell cerebral. **Aquestes substàncies activen determinats circuits neuronals que produeixen sensacions de recompensa, plaer i benestar.** Un exemple d'això pot ser la xocolata, que conté:

- triptòfan: l'utilitza el cervell per produir serotonina, l'hormona de la felicitat.
- teobromina: actua en el sistema nerviós provocant una sensació de benestar i relaxació.
- feniletilamina: està associada a l'enamorament i s'uneix amb la dopamina del cervell, actuant com un antidepressiu natural.

Així mateix, experimentar gana emocional pot ser una **senyal** de que estem tapant certes emocions i sensacions que no volem sentir com **son la desvalorització, el sentiment d'abandonament, la tristesa, la culpabilitat, la vergonya, l'estrès o el neguit constant, la inseguretad, la por a ser rebutjats o no estimats, etc.** Per altra banda, pot ser que **experimentem un gran buit espiritual i que el busquem tapar a través de la ingesta.** No atendre aquestes emocions i sensacions així com no qüestionar-se les creences que les sustenten és una de les principals raons per les quals estem constantment picotejant.

Si experimentem gana emocional no es tracta de controlar-la ni de lluitar-hi. **Una dieta restrictiva, un pla "detox", o qualsevol altra dieta on hi hagin aliments prohibits pot generar encara més culpa, frustració i ansietat per menjar.** Per això, les dietes restrictives no funcionen, sinó tot el contrari, **augmenten considerablement les probabilitats de menjar de manera compulsiva.** Quan ens posem a dieta des d'un espai restrictiu i de judici, el nostre cervell detecta restricció i s'activen els mecanismes de supervivència que ens impulsen a buscar menjar de forma urgent per recuperar els nivells d'energia als quals el cos està acostumat. És a dir, **menjar massa poc dona com a resultat una pressió psicològica i fisiològica cap a la ingesta.**

Per tant, per sintetitzar aquesta informació podríem dir que l'addicció a qualsevol aliment es deu a la seva **associació afectiva, als seus efectes neuroquímics, a la prohibició o restricció de la seva ingesta i, sobretot, a totes aquelles emocions que constantment rebutgem i no atenem.**

Per últim, cal mencionar que **convertim el desig de voler nodrir sanament el cos amb una meta a aconseguir i llavors, en els moments en què mengem compulsivament o ingerim aliments no saludables, sentim culpabilitat per estar fent mal a l'organisme i ens jutgem per no tenir suficient autocontrol.**

## 2. Possibles causes de la gana emocional

Menjar compulsivament pot ser degut a varis factors:

- No acceptem les situacions tal i com som i, fruit d'això, les vivim amb **neguit**. Llavors, per tal de no sentir aquest malestar el tapem amb la ingesta compulsiva.
- Sentim un **buit existencial** i el busquem omplir a través del menjar.
- Experimentem **culpa o tristesa** i no volem atendre aquestes emocions de manera que les reprimim amb la ingesta.
- Sentim que no estem fent el que voldríem fer, és a dir, experimentem una **divergència d'idees contradictòries** (per exemple, estem treballant en un lloc en el que pensem que no hauríem de treballar, no volem menjar ràpid i estem menjant ràpid, etc.) i mengem compulsivament per tapar el malestar que sentim.

Per altra banda, pot ser que el malestar ens porti a reduir la ingesta fins al punt de deixar-nos pràcticament d'alimentar. **Menjar poc sol ser degut a un disgust, a la falta de ganes de viure, a un sentiment de culpa (ens autocastiguem), a la por a engreixar-nos o a que vivim certes situacions com a estressants i som incapaços d'ingerir res, etc.**

**Si considerem que experimentar gana emocional o que no menjar suficient està malament, seguim generant ansietat.** Per tant, podem no prendre'ns aquests comportaments com quelcom negatiu sinó com una simptomatologia que ens informa de quelcom més profund. És una oportunitat per obrir-nos a acollir les emocions i a qüestionar-nos les creences que les generen.

## 3. Transformant la relació amb la gana emocional

Per estar amb pau amb la gana emocional i permetre la seva transformació podem tenir en compte el següent:

- **Reconèixer que existeix i no veure-la com a res greu ni pretendre que desaparegui.**

- Entendre que a més a més de tapar alguna emoció també ens proporciona **plaer immediat i descans**. Per tant, si mengem per obtenir confort emocional, podem obrir-nos a fer-ho de manera conscient i sense culpa.
- **Donar-nos permís per menjar el que ens vingui de gust, com ens vingui de gust**. Adonar-nos que menjar un determinat aliment, sigui saludable o no per l'organisme, **és la millor estratègia de la que disposem en aquell moment per atendre una determinada necessitat**. Des d'aquest espai de permissió i de no judici, podem obrir-nos a observar què estem tapant amb el menjar així com quines són les necessitats que estem cobrint a través d'aquella ingesta.
- **Atendre les emocions** que afloren cada cop que sentim l'impuls de menjar compulsivament. Observar-les i sentir-les sense judici i sense argumentar-les. Així mateix, **qüestionar-se les creences vinculades a la falta d'amor** és clau per reconnectar amb la plenitud i no necessitar que l'aliment ompli la sensació de buit existencial que experimentem.
- **Prendre atenció a les sensacions corporals** per tal de diferenciar la gana física de l'emocional. En aquest sentit, pot ser útil practicar una **alimentació conscient o mindful eating**. A continuació t'exposem les principals característiques que poden ajudar-te a diferenciar quan es tracta de gana física (real) o gana emocional.

### **Gana física o real**

- ✓ S'activa degut a una necessitat fisiològica de l'organisme per tal de cobrir les necessitats energètiques.
- ✓ Apareix poc a poc, gradualment, en relació a les reserves energètiques i nutricionals de l'organisme.
- ✓ Un cop ingerida una quantitat de menjar suficient sentim sacietat.
- ✓ La sensació de gana s'experimenta principalment a l'estómac.

### **Gana emocional**

- ✓ Pot aparèixer sobtadament, inclús després de sentir-nos saciats per una ingesta prèvia suficient.
- ✓ Costa distingir les sensacions de sacietat un cop ingerits els aliments.

- ✓ La sensació de gana pot ser semblant a la de gana real però en aquest cas deriva d'emocions i creences no mirades així com de falta d'energia vinculada a certes emocions.

#### 4. Biodescodificació dels principals símptomes relacionats amb la digestió

**El missatge o l'aprenentatge que podem extreure dels símptomes físics, relacionals o materials que la vida ens mostra sempre està enfocat a la pràctica activa del perdó d'aquella àrea de la nostra vida que el símptoma ens assenyala.**

Recordem que el perdó consisteix en reconèixer com a neutres tots els fets que percebem, en qüestionar els nostres pensaments i creences irracionals, en admetre que no tenim raó i en sentir, abraçar i expressar les nostres emocions; entenent-les com un efecte egoic i subjectiu dels nostres pensaments irracionals i de separació essencial.

La descodificació dels principals símptomes digestius és la següent:

- **Gastritis:** situacions conflictives que no han pogut ser digerides o assimilades. Sol tractar-se de conflictes familiars i, en general, amaguen **l'anhel d'un major reconeixement, comprensió i suport per part del clan familiar**. També pot ser un conflicte de **rebuig** d'una situació en la qual ens sentim atrapats. La gastritis que va acompanyada de marejos denota un patiment per sentir falta de control i impossibilitat d'alliberament d'una situació imposada. En general, sol haver-hi una falta d'acceptació i d'obertura a noves experiències de vida i es sol donar en persones molt aferrades als seus hàbits i rutines i poc obertes als canvis i a les alternatives.

Invitació del símptoma: pots decidir obrir-te a acceptar les situacions i les persones tal i com són, a deixar de creure't víctima de les situacions i a entendre que no pots ni necessites controlar res. Pots obrir-te a viure les noves experiències i als canvis com oportunitats d'aprenentatge i de connexió amb la teva realitat essencial.

-**Síndrome de l'intestí irritable:** inseguretat i por a relaxar-se. **Sensació de trobar-se a mercè d'algú dominant que ens sotmet i ens dirigeix** (en un context de "marranada" i de família real o simbòlica). En general, ens trobem aferrats a una **situació o persona que ens genera irritació, ràbia o decepció i que no volem o no som capaços de deixar anar**.

Invitació del símptoma: pots obrir-te a sentir conscientment la por i la ràbia que experimentes envers la persona o situació que et detona la inseguretat i el sentiment de submissió i qüestionar-te les creences que afloren.

**-Estrenyiment:** l'intestí gruixut simbolitza la nostra actitud per deixar fluir els esdeveniments de la vida. Quan això no és així, el restrenyiment mostra un desig conscient o inconscient de **retenir i controlar** el que succeeix al nostre voltant.

Els residus que s'embussen a l'intestí quan s'alenteix el trànsit intestinal són la manifestació física de la necessitat de control, les preocupacions, la ràbia no sentida, etc. Ens aferrem a objectes, persones o situacions i els nostres intestins es congestionen, manifestant biològicament l'anhel de retenir i controlar el que ja no ens és útil.

Quan el restrenyiment es manifesta és perquè ja s'ha absorbit tota l'aigua i encara es vol retenir alguna cosa. En molts casos, mostra un trauma latent i inconscient que ens porta a seguir buscant l'amor matern que no vam rebre en la primera infància (des del naixement fins els 7 anys aproximadament).

Així mateix, manifesta un sentiment de **carència** vinculat a no voler deixar anar o desprendre's de possessions materials o d'antigues creences.

Altres casos de restrenyiment tenen a veure amb un **conflicte d'identitat o de territori** vinculats principalment a la feina i la família. Pot ser un **sensació de submissió** i de sentir-se contínuament controlat o bé pot ser una **sensació d'aïllament i de no integració**. En altres casos, el sentiment és de no sentir-se en "seu" territori, el que es coneix com restrenyiment del viatger.

La persona que reté la femta habitualment és la que no es permet expressar alguna cosa per por a perdre les fonts d'amor. Apareix la indecisió i la incapacitat de deixar anar alguna situació o persona així com la pregunta reiterada de si la decisió presa serà o no la més encertada.

Invitació del símptoma: pots obrir-te a deixar anar les antigues creences i tot el que ja no et serveix, alineant-te amb el fluir de la vida i obrint-te a rebre el que ha d'arribar. Pots acceptar que pots deixar enrere totes les situacions viscudes i confiar amb el curs natural de la vida.

**-Diarrea:** és un indicador de que estem **rebutjant** una idea, una decisió, una situació o una persona per **por a sortir de la zona de confort**. Així mateix, pot amagar la **culpabilitat** per no tenir el valor suficient per afrontar aquesta nova situació o el **no mereixement** d'aquest escenari que ara es presenta. En general, a la persona li costa contemplar una nova situació de forma global i, llavors, la rebutja automàticament, sense donar-se l'oportunitat d'acollir-la i descobrir tot el potencial que li ofereix.

Invitació del símptoma: pots obrir-te a acollir les teves pors, la teva desconfiança, la teva inseguretats, i totes les emocions i sensacions que emergeixen cada cop que se't presenta un nou escenari. Pots obrir-te a descobrir que ets mereixedor de la felicitat ja que és la teva veritable naturalesa i per tant, pots permetre't gaudir de tot el que la vida et regala sense culpa i amb gratitud.

**-Obesitat:** El sobrepès manifesta una necessitat de protecció davant les crítiques, els abusos o els insults; així com conflictes amb la sexualitat. Per tant, les persones amb sobrepès solen reprimir el **sentiment de desprotecció, les mancances afectives, la inseguretats, la desvalorització, l'abandonament i la insatisfacció sexual.**

Una persona amb obesitat pot experimentar els següents conflictes:

- **Conflicte d'abandonament:** quan una persona es sent abandonada (real o simbòlicament), instintivament l'envaeix la sensació d'estar en perill i creu que haurà de solucionar aquesta situació sense ajuda del clan o la família. L'estrès que li suposa el sentir-se abandonada es canalitza sobretot menjant i emmagatzemant reserves. Quan ens sentim abandonats, ens creiem indefensos i fràgils. Llavors, el nostre inconscient creu que podem ser atacats i busca augmentar de volum per tal que als membres del clan els hi resulti més fàcil trobar-nos.
- **Conflicte de sentir-se amenaçat:** quan una persona se sent amenaçada, inconscientment tracta d'intimidat als seus rivals augmentant el seu volum a través del greix per tal de poder-se defensar.
- **Conflicte de silueta:** En aquest cas es tracta clarament d'una situació de desvalorització estètica, segurament detonada per alguna situació viscuda com un atac, un insult o

humiliació. La resposta biològica és augmentar de mida i aparentar força i seguretat. En realitat, la persona sent impotència, desvalorització, pessimisme i baixa autoestima.

- **Conflicte de carència indigesta:** Originat per situacions de manca de l'aliment matern (falta de llet o falta d'afecte). El deslletament prematur, ja sigui per problemes de salut o laborals de la mare, provoca no només l'evident pèrdua del primer i més valuós aliment sinó també la pèrdua de contacte amb la mare. Aquestes situacions poden condicionar la vida i la salut de l'adult que tendirà inconscientment a acumular reserves en forma de greix.
- **Conflicte d'identitat:** Habitual en persones que senten que no tenen un lloc definit en el clan familiar. Sol passar quan ets fill no desitjat (no és el mateix que no ser estimat) o néixer nena quan esperaven un nen (o viceversa). També les lleialtats familiars inconscients faran que si en una família, per exemple, els pares o adults tenen sobrepès, els nens es mimetitzaran per ser acceptats i integrats.
- **Conflicte de rebuig al contacte sexual.** Sol passar que la persona afectada va patir situacions humiliants en la infància i que ara d'adult tingui por a viure situacions similars. Sol succeir que la persona acumuli un excés de greix per tal de no ser desitjada per l'altre i defugir el contacte sexual.

L'obesitat pot manifestar-se en diverses parts del cos:

- **Obesitat baixa:** malucs, natges, cames i braços. És a causa d'un desajust de les hormones femenines (estrògens i progesterona). Respon a conflictes relacionats amb la protecció de la feminitat, el rancor o la ràbia cap a algú.

- **Obesitat abdominal:** part inferior del tòrax, abdomen i cuixes. És a causa d'un desajust de la insulina. Respon a conflictes relacionats amb la protecció d'un fill (real o simbòlic) o mare sobreprotectora. Les panxes que cauen i "protegeixen" el pubis o simbòlicament tapen el sexe són freqüentment memòries transgeneracionals de violació i incest.



- **Obesitat alta:** cara, coll, tòrax, espatlles i esquena. És a causa d'una alteració del cortisol. Manifesta conflictes relacionats amb la masculinitat, la funció paterna (independentment de si s'és home o dona) i sobrecàrrega de responsabilitats.

Invitació del símptoma: pots qüestionar-te les creences de pessimisme, desprotecció, desvalorització, impotència, abandonament, necessitat de reconeixement, etc. i sentir les emocions vinculades a elles, reconeixent que són fruit de l'ego i que, per tant, són falses.

-**Primor:** Conflicte **d'abandó o de rebuig**. Pot ser que la creença sorgeixi abans del naixement ja que un dels progenitors no volia tenir fills o volia el sexe contrari. Les persones primes són lleugeres per poder desaparèixer ràpidament o per **passar desapercbudes**. Els hi sol costar adaptar-se al seu entorn i senten que no tenen el que necessiten per viure o estar còmodes. D'altra banda, la primor pot ser característica de **persones que fan molt pels altres i que no es cuiden a si mateixes**.

Invitació del símptoma: pots qüestionar-te les creences d'abandonament, de rebuig, de victimisme i de necessitat i obrir-te a sentir les emocions vinculades sense validar-les.

-**Aerofagia:** És un excés de gasos, especialment a l'estómac o als intestins, que causa distensió abdominal i espasmes. La persona **es preocupa sovint i pateix angoixa i tensió**. S'esforça per aspirar la vida. **Vol anar més enllà dels seus límits i no és ella mateixa**. Donat que els gasos provenen d'una deglució anormal d'aire quan la persona s'alimenta o parla, solen indicar la inquietud per **por a la pèrdua d'algun bé físic, material o relacional**.

Invitació del símptoma: pots sentir i reconèixer la por i la preocupació vinculades a la pèrdua i acceptar la possibilitat que això passi. Pots adonar-te que som nosaltres els que jutgem aquesta hipotètica pèrdua com a dolenta, quan en realitat, tot el que succeeix a la vida és neutre. Per altra banda, pots decidir respectar els teus límits i abraçar tot el que ets, des d'un espai de permissió i sense autoexigir-te aconseguir-ho.

## 5. L'arquetip simbòlic dels aliments

Conèixer el simbolisme dels aliments ens ajuda a prendre consciència de per què desitgem un tipus d'aliments i en rebutgem d'altres o bé per què certs aliments ens produeixen al·lèrgies o intoleràncies. A continuació t'exposem l'arquetip simbòlic dels principals aliments:

**-Aigua:** és el referent de la mare. Es relaciona amb les emocions, els diners, la fluïdesa, etc.

**-Café:** és l'arquetip del pare i es relaciona amb la necessitat de controlar el futur i donar una resposta encertada a cada situació.

**-Xocolata:** és la combinació amorosa del pare i la mare (quan porta llet). Cada intensitat té un significat diferent:

- Negre: un pare amb més presència.
- Blanc: un pare menys intens, que no eclipsi la mare.
- Amb llet: un pare que tingui una bona relació amb la mare, que no estiguin sempre discutint.
- Amarg: un pare més estable, que sigui una figura d'autoritat fiable.
- Calent o molt dolç: un pare més amorós, més càlid.

**-Dolços o carbohidrats refinats:** simbolitzen l'afecte matern (dolços) i la protecció i la seguretat del pit matern(carbohidrats refinats).

**-Pa:** representa el pare.

- Blanc o molt poc fet( preferència per la part interna i tova): Un pare més adaptable, menys rígid, que accepti millor els canvis i permeti la lliure expressió dels fills.
- Molt torrat: un pare que estigui molt més present, que acompanyi i es pugui comptar amb ell en els moments difícils.
- Cruixent: preferència per la part externa i la més dura. Un pare més intens i que s'expressi. (en general sol passar que el pare ha estat anul·lat o relegat a un segon pla).
- Refinat: un pare més tendre, més jovial i alegre, que no sigui exigent.
- Integral: un pare més honest i sincer.

**-Gluten:** simbolitza el pare. Si hi ha intolerància és per la impossibilitat d'assimilar la figura paterna o l'ambient familiar. Pot tenir origen en una emoció oculta i reprimida de la mare deguda a la creença que el seu marit no és un bon pare pels seus fills. També pot ser que sigui un pare molt absent o hagi mort. En aquest cas, no podem digerir l'absència del nostre pare.

**-Patata:** equivalent al pa, amb una connotació de família unida.

**-Llet:** simbolitza la mare. Si hi ha intolerància és perquè no es tolera la mare, es creu que és tòxica i no acceptem la seva manera de ser. També pot ser que sigui una mare absent i no podem digerir la seva absència.

- Si tenim al·lèrgia a la llet calenta: “vull estar en fusió amb la mare”
- Si tenim al·lèrgia a la llet freda: “estimo la mare però la vull lluny”

**-Formatge:** és el referent de la mare, però modificada. Fa referència a la necessitat de canviar aspectes de la mare per tal que sigui realment com necessitem.

**-Fruita:** Representa l'amor rebut de la família. Els amants de la fruita són els que volen més amor familiar i, en canvi, els que no en mengen són els que senten que l'amor familiar és perjudicial.

**-Sabors:**

- Picant: persones que experimenten tristesa i que desitgen intensitat i acció en les seves vides. A la vegada tenen por de fer coses noves.
- Dolç: persones que estan vivint dins d'una rutina que els té fatigats. Senten que hi ha poca alegria en les seves vides i falta d'amor.
- Salat: persones amb agitació o angoixa. La sal activa el moviment de l'aigua en l'organisme i aquesta és la forma inconscient de manifestar la seva inquietud interior.

**-Cruixent:** ràbia reprimida. El mastegar aquests aliments i gaudir de la seva textura i el seu so és una forma de "grunyir" o manifestar ràbia. També és una manera de cridar l'atenció quan algú se sent injustament ignorat.

**-Midons tous (arròs, pasta, moniato):** sentiment d'abandonament. Es busca consol, protecció i estima.

## **6. Bibliografia**

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

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

### **6.1. Vídeos interessants**

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

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