



HAMBRE EMOCIONAL

¿DE QUÉ TIENES (DE VERDAD) HAMBRE?



**DEEPAK
CHOPRA**

Médico
endocrinólogo
y especialista en
salud holística.
Autor de *¿De qué
tienes hambre?*
(Urano).

¿Qué buscas cuando comes en exceso? ¿Comida? ¿Amor? ¿Autoestima? ¿Qué te provoca hambre en realidad? Según lo veo yo: estrés o vacío emocional. En cualquiera de los casos, la solución no pasa por hacer dieta, sino por vivir y alimentarte de forma consciente. Aprende a confiar en tu cuerpo. Pronto dejarás de verlo como un enemigo y entenderás que te pide llenarte de otras satisfacciones...





Quizás tienes algo de sobrepeso o tu nivel de energía es bajo, o te sientes descontento con tu imagen corporal y ya sabes que comer saludable es la meta. Sin embargo, hay algunas cosas que te detienen. Son obstáculos enormes en la vida de millones de personas: las malas costumbres y los viejos condicionamientos; el miedo al cambio y la presión familiar para no cambiar. O la convicción de que la siguiente dieta que inicies sí que te dará resultado. (Créeme, las dietas son inútiles, los numerosos estudios lo demuestran y hablan del famoso efecto rebote).

A todos nos han adiestrado, por medio de un condicionamiento masivo, a dañar nuestro cuerpo. Lo hacemos al comer inconscientemente, sin importarnos lo que hay en nuestra comida. O al recurrir a la comida más rápida que satisfaga nuestras ansias, optar por raciones cada vez mayores o usar la comida por razones emocionales, por ejemplo, para aliviar el estrés de la vida cotidiana.

El cuerpo es un reflejo físico de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida y la solución es transformar nuestra consciencia, darnos cuenta de lo que va mal en nuestro interior. Solo entonces podemos proceder a cambiarlo. Si conseguimos devolver el equilibrio a las

señales de hambre que nos envía el cuerpo, el impulso para comer se convierte en nuestro aliado. Si confiamos en nuestro cuerpo para saber qué necesita, él cuidará de nosotros, en lugar de luchar contra nosotros. Todo tiene que ver con entender bien los mensajes que conectan la mente y el cuerpo.

Desde un punto de vista médico, relacionamos el hambre con la subida o bajada de ciertas hormonas.

El hambre es uno de los mensajes químicos más poderosos que el cuerpo envía al cerebro. No deberíamos sentir hambre justo después de comer o que comer algo por la tarde nos llevara a un segundo o tercer bocado. Pero a mí me ha sucedido –igual que a millones de personas–, lo cual significa que la experiencia del hambre puede existir incluso cuando no existe necesidad de comida. La mente es la clave y, cuando la mente está satisfecha, el cuerpo deja de ansiar demasiada comida. Estar satisfechos es algo que la comida sola no puede hacer, necesitamos nutrir:

- **El cuerpo,** con comida sana.
- **El corazón,** con alegría, compasión y amor.
- **La mente,** con conocimientos.
- **El espíritu,** con ecuanimidad y autoconsciencia.

Con consciencia, todas estas cosas son posibles. Pero si las descui-

damos, se van alejando cada vez más hasta quedar fuera de nuestro alcance.

Parece una paradoja, pero para perder peso, tenemos que llenarnos. Si nos llenamos con otra clase de satisfacciones, la comida dejará de ser un problema. Nunca debió llegar a serlo. Comer es un modo natural de sentirse feliz. Comer en exceso no lo es. La resbaladiza pendiente que lleva al sobrepeso empieza con algo que es, en realidad, positivo: el valor natural de la comida. La comida nos nutre y, cuando comer sigue un camino equivocado, nos sentimos divididos entre el placer a corto plazo (por ejemplo, al tomar un delicioso chocolate) y el dolor a largo plazo (los muchos inconvenientes de tener un exceso de peso durante años seguidos).

Entonces, ¿por qué dejamos de comer de modo normal y empezamos a comer en exceso? La respuesta es simple: por falta de satisfacción. Empezamos a comer en exceso para compensar la falta de alguna cosa. Recordando mi periodo de residencia médica, cuando era veinteañero, ahora veo cómo empezamos a caer en malos hábitos. Llegaba agotado a casa después de un extenuante turno en el hospital. Mi cabeza seguía llena de una docena de casos. Algunos pacientes seguían

en peligro. Lo que me esperaba en casa era mi pareja y una comida casera. Necesitamos observar la situación humana para ver los problemas ocultos. En el trabajo, había acudido a la máquina del café y comido cosas diversas. No me daba cuenta de verdad de lo que comía. En cuanto entraba, solía tomar algo de beber, y tenía un paquete de cigarrillos medio vacío a mano.

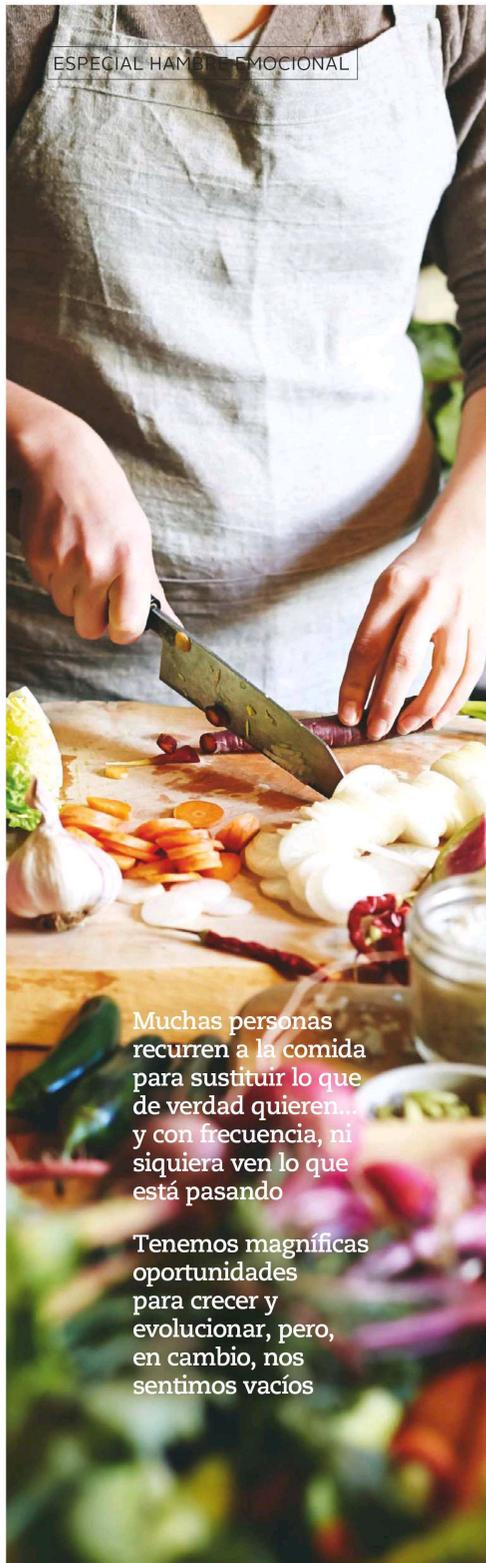
En los años 60, yo me consideraba muy afortunado por tener una pareja tan cariñosa y dos preciosos niños en casa. Pero la manera voraz en que me abalanzaba a una nutritiva cena casera, combinado con todas las demás señales de comer estresado, estaba fijando un patrón sumamente erróneo. Lo curioso es que, incluso entonces, yo me consideraba bastante consciente. Pero lo que dio la vuelta a la situación fue que me volví mucho más consciente; la solución que te propongo ahora.

Por mucho que lo maltratemos, el cuerpo puede restablecer el equilibrio. La primera regla es dejar de interferir en la naturaleza. En su estado natural, el cerebro controla el hambre automáticamente. Cuando recibe mensajes de que ha disminuido el azúcar en la sangre, el hipotálamo secreta hormonas para hacer que sintamos hambre y, cuando hemos comido lo suficiente, las hormonas



Cuando la mente está satisfecha, el cuerpo deja de ansiar demasiada comida





Muchas personas
recurren a la comida
para sustituir lo que
de verdad quieren...
y con frecuencia, ni
siquiera ven lo que
está pasando

Tenemos magníficas
oportunidades
para crecer y
evolucionar, pero,
en cambio, nos
sentimos vacíos

retroceden. Este bucle de retroalimentación entre la sangre y el cerebro actúa por sí mismo, como lo ha hecho durante millones de años. Cualquier animal con médula espinal (vertebrado) tiene un hipotálamo. Pero en los humanos, es posible interferir en el hambre con facilidad. Cuando éramos bebés, llorábamos porque teníamos hambre. Ahora puede ser que cuando tengamos ganas de llorar, se nos despierte el hambre. O que en lugar de sentirnos tristes, solos o no queridos, nos sintamos tristes, solos, no queridos y muertos de hambre al mismo tiempo.

El modo en que nos sentimos emocionalmente puede hacer que tengamos un hambre devoradora o que seamos incapaces de comer. Podemos estar distraídos y olvidarnos de comer o podemos estar obsesionados y pensar en la comida todo el rato. Sin embargo, siempre andamos en busca de satisfacción. Hay montones de cosas que pueden llenarnos además de la comida. El deseo viene de las necesidades, empezando por las más básicas: todos necesitamos sentirnos seguros y a salvo, sentirnos nutridos, sentirnos queridos y valorados. Y todos necesitamos sentir que nuestra vida tiene importancia y sentido.

Si hemos satisfecho estas necesidades, la comida será solo un placer entre muchos. Pero son innumerables personas las que recurren a la comida para sustituir lo que de verdad quieren. Y con frecuencia, ni siquiera ven lo que está pasando.

¿Crees que tú también te encuentras en esta situación? Algunos indicadores son:

- **No te sientes seguro** a menos que estés aletargado por haber comido demasiado. El embotamiento trae consigo una especie de calma que dura un rato corto.
- **No te sientes nutrido** excepto cuando tus pupilas gustativas están sobreestimuladas con azúcar, sal y grasa.
- **No te sientes querido** y valorado, así que conviertes comer en “darte algo de amor”.
- **Tu vida carece de sentido**, pero por lo menos cuando comes, puedes ignorar el vacío interior durante un ratito.

La realidad es que tenemos los mejores alimentos del mundo a nuestra disposición (a veces detrás de innumerables obstáculos en el supermercado), pero nos atiborramos de los peores. Tenemos magníficas oportunidades de crecer y evolucionar, pero, en cambio, nos sentimos vacíos. La meta es llevarte a un estado de satisfacción. Cuando



empiece a suceder, dejarás de comer por las razones equivocadas. La vida gira en torno a la satisfacción. Si no tienes una vida plena, tu estómago nunca podrá proveerte de lo que te falta.

La próxima vez que vayas a la nevera a buscar algo para comer, detente un momento. ¿Qué te hace ir en busca de comida? Solo hay dos respuestas:

- **Tienes hambre de comida** y necesitas comer.
- **Estás tratando de llenar un vacío mental o emocional** (baja autoestima, falta de aceptación y amor por tu cuerpo, sentimiento de fracaso y frustración, ira reprimida...) o un vacío espiritual (un vacío en nuestra alma) y la comida se ha convertido en el medio más rápido de hacerlo.

Aprender a identificar el estado que nos lleva a comer en exceso es el paso más importante para poner solución a los desórdenes relacionados con la alimentación. Las dietas hacen que te sientas desgraciado hoy con la promesa de que serás más feliz mañana. Pero el deseo no funciona así. “¿De qué tengo hambre?” existe en el momento presente. Una vez lo sepas responder, se abrirá un camino despejado hacia tu salud, tu peso natural y tu profunda satisfacción. ❖

TEST

¿QUÉ HACE QUE TE LANCES A COMER SIN FIN?

Los desencadenantes que te llevan a comer en exceso pueden ser varios. Lee detenidamente estas listas y señala las causas más comunes que te empujan a comer incluso sin hambre. Marca los puntos en los que crees que encajas:

GRUPO A

Tiendo a comer en exceso si...

- Estoy ocupado o distraído en el trabajo.
- Voy con prisas y no paro ni un momento.
- Estoy cansado. No he dormido lo suficiente.
- Estoy con otras personas que están comiendo.
- Estoy en un restaurante.
- Estoy ante la televisión o el ordenador y necesito algo para tener las manos ocupadas.
- Tengo un plato de comida delante y siento que debo dejarlo limpio.

GRUPO B:

Tiendo a comer en exceso si...

- Estoy deprimido.
- Me siento solo.
- Siento que no soy atractivo.
- Me siento angustiado o preocupado.
- Tengo pensamientos negativos respecto a mi cuerpo.
- Estoy sometido a estrés.
- Quiero que me consuelen.

Valoración

Si todos o la mayoría de los puntos que has marcado pertenecen al grupo A, los desencadenantes de tu hambre son los más fáciles de contrarrestar. Tienen que ver con prestar más atención a tus hábitos de alimentación. Puede que te pilles comiendo cuando no tienes hambre porque tu principal problema es la distracción. **Te ayudará el concentrarte en una sola cosa a la vez** y dejar de comer sin prestar atención. Si todos o la mayoría de los puntos que has señalado son del grupo B, tienes hambre de algo además de la comida. Y prestar atención a esas cosas será el mejor medio para perder peso de manera efectiva. **Una cosa muy importante es no ponerse a dieta.** Tu camino no es pasar hambre; es encontrar satisfacción en otras cosas que no sean la comida.

