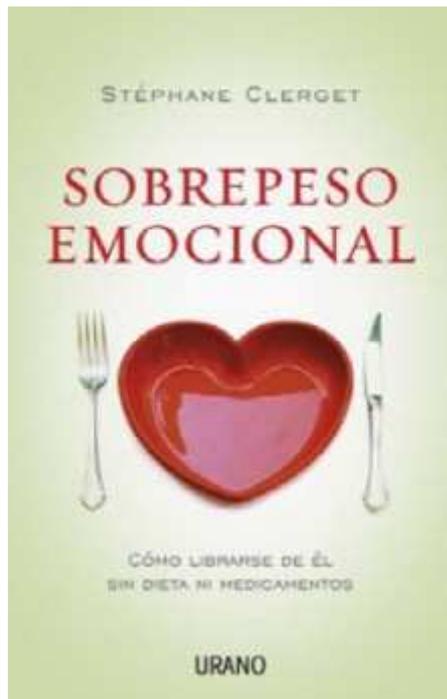


## "Sobrepeso emocional"



Última actualización el Miércoles 20 de Julio de 2011 10:04 Escrito por Diana Calero Valbuena  
Miércoles 20 de Julio de 2011 09:09



Seguro que más de una vez te has preguntado, ¿por qué he ganado peso, si tampoco como tanto? o afirmado que **tu cuerpo es así**, y no puedes hacer nada por evitarlo por mucho que te pongas a dieta.

Pues ¡te equivocas! Y es que a cada persona le afecta la comida de una **forma diferente**, no por la ingesta de más o menos calorías, sino por el **cuadro emocional** que suframos en ese momento.

Hoy te presentamos un libro que da respuesta y aclara todas las cuestiones relacionadas **entre el peso corporal y las emociones**, mucho más relacionadas de lo que crees.

En "**Sobrepeso emocional**", publicado por [Ediciones Urano](#), la psiquiatra **Stéphane Clerget** nos enseña a comprender los mensajes que se ocultan tras nuestros **kilos de más**, y nos ofrece herramientas eficaces y creativas para darles respuesta, desde construir una **nueva imagen** mental de uno mismo hasta reeducar la conducta alimentaria o buscar **fuentes alternativas de placer**.

Es bien sabido que las **emociones influyen** en la elección de los alimentos, en las cantidades que ingerimos o en la forma de comer, incluso en el lugar del cuerpo donde se almacenan las grasas. Las emociones influyen directamente **sobre nuestro peso**, independientemente de la elección de alimentos y del ejercicio físico, favoreciendo u obstaculizando el **almacenamiento de grasas**.

¿Qué revela, por ejemplo, el ansia repentina de comer chocolate o la costumbre de picotear delante del televisor? ¿Porqué sientes el impulso de darte un atracón nocturno? **Clerget** nos desvela en esta obra las razones que nos incitan a comer, los cambios durante el embarazo y la menopausia o cómo reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otras.

En definitiva, como evitar que nuestras emociones nos hagan comer, y comprender que el sobrepeso no procede del cuerpo, **sino de la mente**.