

# La ciencia detrás del hambre emocional y la adicción a la comida

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Las posibles consecuencias físicas del hambre emocional incluyen la obesidad y los problemas de salud consecuentes. Mientras que las consecuencias psicológicas pueden ser tales como posponer o impedir que lidie con sus emociones y estrés
- › Las principales hormonas que desempeñan una función importante en el hambre emocional y la adicción a la comida son la dopamina, el cortisol y la serotonina
- › El cortisol (hormona del estrés) no solo regula la respuesta de lucha o huida, sino que también regula el uso de los carbohidratos, grasas y proteínas en el cuerpo. Es por esto que el estrés puede desencadenar un impulso compulsivo de buscar comida chatarra
- › El estrés y el aburrimiento son los principales causantes del hambre emocional. Investigaciones demuestran que los alimentos ricos en calorías desencadenan la acumulación de grasa, la cual inhibe su mecanismo de respuesta inmediata al estrés
- › Las investigaciones también demuestran que las personas buscan ciertos alimentos cuando se sienten aisladas, debido a que dicho alimento en particular evoca un recuerdo sobre una fuerte relación emocional

**El hambre emocional y la adicción a la comida son problemas que deben ser atendidos. Esto a pesar de que el hambre emocional es un fenómeno común entre los seres humanos y el cual no causa ningún daño significativo a corto plazo, sin embargo, si**

usted con frecuencia recurre a ciertos alimentos que lo hacen sentir mejor, podría estar provocando problemas significativos tanto en el aspecto físico como en el psicológico.

Las posibles consecuencias físicas del hambre emocional incluyen la obesidad y los problemas de salud consecuentes, mientras que las consecuencias psicológicas pueden ser tales como posponer o impedir que lidie con sus verdaderas emociones y fuentes de estrés.

Susan Albers, psicóloga clínica, le dijo al *Huffington Post*: "... Evitar los sentimientos por medio de la comida es como poner una 'curita en un brazo roto'".<sup>1</sup>

## **Las sustancias químicas involucradas en el hambre emocional**

Mezclar sus emociones con el consumo de alimentos da como resultado una gran variedad de reacciones bioquímicas y estas sustancias pueden tener un efecto potente en su persona.

Como se explica en el libro titulado *The Hunger Fix: The three-stage detox and recovery plan for overeating and food addiction*, escrito por la Dra. Pamela Peeke, la dopamina desempeña una función crucial como neurotransmisor en todos los tipos de adicción, incluyendo a la adicción a la comida.

El cortisol, que es la hormona del estrés, y la serotonina, otro neurotransmisor, también desempeñan un papel importante en esta adicción. Según lo informado por el *Huffington Post*:<sup>2</sup>

*"El cortisol es nuestra principal hormona del estrés, la cual desencadena nuestro instinto de lucha o huida. También regula la manera en que nuestro cuerpo usa los carbohidratos, grasas y proteínas. Por lo tanto, si el cortisol se activa debido a nuestro estrés o ansiedad, puede provocar que queramos llenarnos de carbohidratos.*

*'Cuando estamos estresados, nuestros cuerpos están repletos de cortisol,' dijo Albers. Y a partir de ello 'surgen los antojos por los alimentos azucarados,*

*grasosos y salados’.*

*Luego está la dopamina, un neurotransmisor que se relaciona con las recompensas. Este neurotransmisor se pone en marcha ante la promesa de que algo positivo está a punto de suceder, como consumir uno de sus alimentos favoritos.*

*De acuerdo con Albers, recurrimos a ciertos alimentos porque saben tan bien que nos ofrecen una explosión de dopamina, por lo que buscamos esa sensación una y otra vez...*

*Y no hay que olvidar a la serotonina, también conocida como ‘la hormona de la felicidad’... si bien esta sustancia no se encuentra en los alimentos, el triptófano sí, que es un aminoácido necesario para producir serotonina.*

*El pavo es famoso por ser un alimento que contiene triptófano, pero este aminoácido también se encuentra en el queso... Los carbohidratos también pueden aumentar los niveles de serotonina, lo cual puede mejorar su estado de ánimo, al igual que el chocolate también está vinculado a un aumento de serotonina”.*

## **Consumir nuestros alimentos preferidos reduce los niveles de cortisol en personas con mucho estrés**

Según los expertos en trastornos alimenticios entrevistados por el *Huffington Post*, el estrés y el aburrimiento son los principales causantes del hambre emocional. En un sentido muy básico, el acto de comer “nos da algo que hacer, nos mantiene ocupados y nos ofrece una excusa para procrastinar”, dice Albers.

Una investigación publicada en el año 2011, en la revista *Psychoneuroendocrinology*, confirma la influencia de los alimentos que nos hacen sentir mejor en la reducción del estrés, lo que demuestra que los alimentos ricos en calorías desencadenan la acumulación de grasa mesentérica, una de las principales contribuyentes de la

obesidad abdominal y que inhibe la actividad del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal (HPA).<sup>3</sup>

El eje HPA es el mecanismo de respuesta inmediata al estrés que se vincula con su sistema nervioso central y endocrino.<sup>4</sup>

Según los investigadores, “la adaptación a largo plazo del estrés crónico junto con el consumo de alimentos llenos de calorías resulta en una mayor acumulación de grasa visceral, que a su vez regula la respuesta del eje HPA, lo que resulta en niveles más bajos de cortisol”.

Dicho de otra manera, consumir muchos de estos alimentos reduce la respuesta al estrés. Pero, por desgracia, también conduce a la acumulación de grasa poco saludable. Es probable que, al igual que la mayoría de las personas, no busque una manzana o zanahoria cuando se siente desanimado.

Los alimentos que buscamos para sentirnos mejor tienden a ser poco saludables, siendo los pasteles, galletas, helados y papas fritas los más comunes.

## **Alimentos o sentimientos**

Con el tiempo, el acto de comer se asocia con el consuelo emocional. Es una forma de distanciarse temporalmente de las molestias emocionales y de disminuir esa sensación de estrés. Karen R. Koenig, trabajadora social certificada y experta en la psicología alimenticia, dijo lo siguiente para el *Huffington Post*:<sup>5</sup>

*“Hay una inquietud emocional consciente e inconsciente. Algunas veces sabemos qué es lo que estamos sintiendo, otras no, solo nos sentimos incómodos o desanimados, pero evitamos lidiar con ello. En vez de eso, nos ponemos a comer.*

*Es así que llegan a nosotros los sentimientos que sabemos que están ahí: vergüenza, remordimiento o arrepentimiento. Cambiamos aquel sentimiento que nos está incomodando, el cual puede que nos aterre al no poderlo descifrar,*

*por aquellos sentimientos habituales que llegan después de una comilona emocional".*

## **Nuestros antojos se asocian con recuerdos positivos**

Un interesante estudio, publicado en el año 2015, encontró que las personas buscaban ciertos alimentos como consuelo cuando se sentían aisladas de alguna manera, ya que dichos alimentos en particular evocaban un recuerdo sobre una fuerte relación emocional.<sup>6</sup> Los puntos destacados de este estudio incluyen los siguientes hallazgos:

- *El uso de la comida para aliviar las emociones está asociado con las relaciones (tiene un "uso social").*
- *Los sentimientos de soledad sirvieron para predecir quienes recurrirían a la comida como consuelo.*
- *Los participantes que sintieron que su sentido de pertenencia estaba siendo amenazado recurrían con mayor constancia a la comida.<sup>7</sup>*

En este estudio, se pidió a un grupo de estudiantes universitarios de la Universidad Estatal de Nueva York en Buffalo, que recordaran un momento en que una relación cercana se hubiera visto amenazada o un momento en que se hubieran sentido alejados y solos. Hubo otro grupo que no recibió esta instrucción.

Después, se encontró que era más probable que el grupo que recibió las instrucciones de recordar un momento emocionalmente estresante buscara consuelo en alimentos chatarra, además, les otorgaron una calificación superior a aquellos alimentos, en comparación con el grupo que no usaba la comida para consolar sus emociones. Tal como lo señala el *Huffington Post*:<sup>8</sup>

*"Piense en todos los recuerdos felices y reconfortantes que tiene con la comida. Tal vez su familia solía celebrar las ocasiones especiales con helados, o tal vez su madre o su padre suavizaban el impacto de un mal día con macarrones con queso.*

*Cuando se siente rechazado o ansioso, consumir uno de esos alimentos representa una conexión instantánea con ese momento de calma”.*

## **Cómo separar las emociones y la alimentación**

Si sus episodios de hambre emocional no son frecuentes, es probable que no le causen daño. El verdadero peligro radica en el hambre emocional crónica, que puede perjudicar su salud y bienestar emocional. ¿Entonces qué puede hacer al respecto? Según los expertos entrevistados por el *Huffington Post*, es importante separar sus emociones de su consumo de alimentos:

*“Para empezar, debemos recordar el verdadero propósito de los alimentos: la nutrición. De hecho, Koenig sugiere que la idea de ‘consumir alimentos para consolarnos’ podría ser parte del problema. ‘Esta es una idea engañosa, el consuelo no es algo que debemos seguir asociando con la comida’, dijo Koenig.*

*‘Nuestro cerebro necesita archivar los alimentos bajo la clasificación de nutrición y placer ocasional. Debemos buscar consuelo a través de nuestras amistades, siendo amables con nosotros mismos y participando en actividades saludables que reduzcan la angustia interna. Si comienza a buscar comida para consolarse, debe detenerse de inmediato’, aconsejó Allen.*

*‘Piense para sí mismo, ‘¿Tengo hambre? ¿Necesito comida en mi estómago, o son mis emociones? ¿Qué es lo que necesito en este momento?’ Tanto Albers como Koenig dijeron que deberíamos preguntarnos si en verdad tenemos hambre o si necesitamos alguna otra acción para abordar lo que estamos sintiendo”.*

Una alternativa es llevar un diario de comida. Allen sugiere que anote qué es lo que come, por qué y cuándo, para ayudarlo a identificar los patrones emocionales en su alimentación.

Otra sugerencia ofrecida por Koenig es sopesar sus decisiones como si estuviera contestando un diagrama de flujo cuyas opciones son sí o no. Hágase preguntas tales como “¿Tengo hambre? ¿Qué quiero comer en este instante? ¿Qué estoy sintiendo?”

Si descubre que sus antojos son detonados por una emoción negativa, busque una manera más constructiva de abordarla. El concepto de comer con atención plena también puede ser útil. Cuando sea momento de comer enfóquese en lo que está haciendo. Como se señala en el artículo:<sup>9</sup>

*“De qué sirve consumir el alimento más sabroso si sus emociones lo distraen tanto que se la pasa comiendo y ya ni siquiera puede saborearlo ni darse cuenta de que ya cruzó el límite de la satisfacción hasta el punto de sentirse incómodo.*

*Cuando comemos, el objetivo es sentarnos y experimentar esa comida y sus sabores, y ser conscientes de en qué momento nos sentimos satisfechos ... Podemos disfrutar nuestras galletas de vez en cuando, pero debemos tratar de comerlas por el simple placer de comer una galleta y no como una forma de autoterapia”.*

## **La adicción a la comida: otro problema debilitante**

Cuando el hambre emocional no puede ser controlada, se puede detonar una adicción a la comida. El componente emocional no es lo único que está impulsando este comportamiento, sino que la comida chatarra que buscamos como consuelo, tales como las galletas y el helado, también están repletos de sustancias adictivas, principalmente de **azúcar**.

Pero incluso cuando no hay un problema de hambre emocional, la adicción a la comida puede ser un problema.

La correlación entre la adicción a la comida y la adicción a las drogas recreativas es más que sorprendente, y, sin duda, más fuerte de lo que la mayoría de las personas sospecha. Los investigadores han descubierto que existe un alto grado de

superposición entre las regiones del cerebro involucradas en el procesamiento de las recompensas, ya sean dulces o drogas adictivas.<sup>10</sup>

El azúcar y los dulces no solo son capaces de sustituir drogas tales como la cocaína, sino que, con respecto a la reacción de su cerebro, también pueden ser más gratificantes.<sup>11</sup> Los drásticos efectos que el azúcar provoca en su cerebro pueden explicar por qué podría experimentar dificultades para controlar su consumo de alimentos azucarados al estar expuesto a ellos con frecuencia.

El Dr. Robert Lustig, neuroendocrinólogo y profesor de pediatría en la división de endocrinología de la Universidad de California en San Francisco, ha advertido durante años sobre **los peligros de la adicción al azúcar** y el impacto que tienen en su salud y peso.<sup>12</sup>

Los azúcares agregados se esconden en el 74 % de los alimentos procesados con más de 60 nombres diferentes.<sup>13</sup> Dicha abundancia de azúcar en la alimentación es lo que promueve los antojos y la adicción a la comida, que a su vez pueden tener un costo significativo en su salud en muy poco tiempo.

Uno de los estudios de Lustig demostró que reducir los azúcares agregados del consumo diario de calorías, de un promedio del 27 % a alrededor del 10 %, mejoró los biomarcadores asociados con la salud en tan solo 10 días.<sup>14</sup> Esto a pesar de que el conteo total de calorías y el porcentaje de carbohidratos permanecieron iguales.

## **La ciencia de la adicción a la comida**

La investigación realizada por la Dra. Nora Volkow, psiquiatra especialista en adicciones y directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés), ha puesto en evidencia cómo se desarrolla la adicción a los alimentos.

Mediante el uso de imágenes de resonancia magnética funcional (IRM) y tomografía por emisión de positrones (TEP), las cuales ofrecen imágenes del cerebro de alta calidad, Volkow pudo demostrar que cuando la dopamina se conecta con su receptor, conocido



como D2, se producen cambios inmediatos en las células del cerebro, que le hacen experimentar una sensación repentina de placer y recompensa.

Casi cualquier alimento puede generar placer, pero los “hiperpalatables” (alimentos con alto contenido de azúcar refinada, sal y grasa) tienden a generar adicción cuando se consumen con regularidad. La razón de lo anterior tiene que ver con el instinto innato de supervivencia de su cuerpo.

Tal como lo explicó Peeke, la directriz principal de su mente y cuerpo es la supervivencia, y pasará por algunas adaptaciones interesantes cuando su supervivencia se vea amenazada.

Cuando consume demasiados hiperestimuladores, ya sea cocaína, azúcar, alcohol o sexo, el centro de recompensa de su cerebro señala que se encuentra sobreestimulado, lo cual es percibido por su cerebro como una amenaza para su supervivencia, por lo que intenta contrarrestarlo disminuyendo su sentido de placer y recompensa.

Lo hace al regular descendientemente sus receptores D2 y en esencia elimina a algunos de ellos. Pero esta estrategia de supervivencia crea otro problema, ya que ahora no siente ni placer ni la recompensa que tuvo cuando comenzó su adicción, ya sea comida o drogas.

Como resultado, se vuelve tolerante, lo que significa que cada vez necesita más de su adicción, pero nunca logra experimentar esa euforia que alguna vez sintió. Mientras tanto, los antojos adictivos se hacen más fuertes.

El trabajo de Volkow también reveló que los cambios que ocurren en los cerebros de las personas adictas a las drogas son idénticos a los que ocurren en aquellas adictas a los alimentos.

Sin importar cuál sea la fuente de la adicción, la conexión entre la dopamina y sus receptores D2 en el cerebro se debilita, ya que éstos disminuyen drásticamente debido a la exposición continua a la sustancia adictiva y al mismo proceso. Es importante

destacar que Volkow también descubrió que las adicciones dañan su lóbulo frontal, a menudo denominado como “el jefe del cerebro”.

Su lóbulo frontal se encarga de controlar aspectos como los impulsos, irritabilidad, impaciencia, planificación estratégica y más. Es decir, todo aquello que se manifiesta durante la abstinencia y la adicción. Es por esto que las personas adictas se sienten tan fuera de control. Esta es la razón por la que es tan difícil deshacerse de una adicción.

## **Los primeros traumas preparan a su cerebro para una futura adicción**

Otro factor que puede dañar su lóbulo frontal de manera significativa es experimentar algún tipo de abuso (físico, emocional o sexual), negligencia u otro trauma durante los años formativos de la infancia, adolescencia y adultez temprana, lo que lo hace más susceptible a la adicción.

Peeke hace referencia a una investigación de Susan Mason, profesora asistente de la Universidad de Harvard, que demostró que las mujeres que habían sufrido de un abuso significativo durante la infancia tenían un 90 % más de incidencia en la adicción a la comida.

En su libro, Peeke también habla sobre el papel de la epigenética, señalando que hay un “punto débil” entre las edades de 8 a 13 años cuando su genoma se vuelve muy vulnerable a la influencia epigenética.

Si considera que podría tener un problema con la adicción a la comida, existe una evaluación acreditada y publicada que puede realizarse, se conoce como la Escala de Adicción a los Alimentos de Yale.

Peeke proporciona una versión corta de esta prueba, así como otra versión larga en el libro titulado *The Hunger Fix*. También tiene una versión fácil y rápida de [esta prueba](#) (disponible solo en inglés) en su sitio web.<sup>15</sup>

## Cómo terminar con su adicción al azúcar

Por fortuna, existen soluciones para los antojos por la comida chatarra. Dos de las estrategias más efectivas que conozco son el ayuno intermitente y una dieta cetogénica cíclica centrada en alimentos reales y enteros. Estas estrategias son una ayuda eficiente para restablecer el metabolismo de su cuerpo y aumentar la producción de cetonas.

Además, sus antojos por consumir azúcar disminuirán de manera drástica, si no es que desaparecen por completo, una vez que su cuerpo comience a quemar grasa en lugar de azúcar como su combustible principal.

La mejor opción para obtener resultados idóneos es hacer un ayuno intermitente en conjunto con una dieta cetogénica cíclica.

Puede encontrar más información sobre la cetosis nutricional y sobre cómo implementar una dieta cetogénica cíclica en los siguientes artículos: [“Quemar grasa como combustible”](#) y [“Guía para implementar la dieta cetogénica para principiantes: una manera eficaz de optimizar su salud”](#).

Para obtener más información sobre el ayuno intermitente, consulte [“Los 22 beneficios principales del ayuno intermitente”](#).

Otra técnica útil, que aborda el componente emocional de los antojos alimenticios, es la Técnica de Libertad Emocional (EFT, por sus siglas en inglés). Si tiene pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismo mientras intenta tomar medidas físicas para mejorar su cuerpo, es poco probable que tenga éxito.

Es imprescindible que configure su cerebro para mantenerse en modo “positivo” con el fin de lograr una salud óptima. Aunque los enfoques psicológicos tradicionales pueden llegar a funcionar, el EFT ha demostrado ser una solución superior, sin mencionar que es más económica.

Si cree que sus emociones o la imagen que tiene de sí mismo pueden dificultar la mejoría en su relación con la comida, le recomiendo que lea mi [manual gratuito de EFT](#)

y que pruebe esta técnica por su cuenta.

Existe una versión de esta técnica que se enfoca en combatir los antojos por el azúcar, conocida como Turbo Tapping. Para mayor información, consulte el artículo, "[EFT: Tapping para la pérdida de peso](#)".

En el siguiente video, la practicante de EFT, Julie Schiffman, demuestra cómo practicar la EFT.

## Fuentes y Referencias

---

- [1, 2, 5, 8, 9](#) Huffington Post February 20, 2019
- [3](#) Psychoneuroendocrinology November 2011; 36(10): 1513-1519
- [4](#) Integrative Therapeutics HPA Axis
- [6](#) Appetite July 1, 2015; 90: 58-64
- [7](#) Science Direct Securely Attached Individual Definition
- [10](#) Neuropharmacology 2011 Dec; 61(7): 1109–1122
- [11](#) Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care 2013 Jul; 16(4): 434-9
- [12](#) The Atlantic February 21, 2012
- [13](#) Sugarscience.org, 61 Names for Sugar
- [14](#) Obesity October 26, 2015; 24(2)
- [15](#) Drpeeke.com, Are You Addicted to Food? Pop Quiz