



Cada vez nos preocupamos más por nuestra salud y la estética corporal. Muchas personas optan por una dieta escasa para perder peso o mantener su figura, sin tener en cuenta que comer poco al final es contraproducente. También hay quien lleva un control estricto de las calorías que ingiere en cada momento, esto con la finalidad de sentirse a gusto consigo mismo y cumplir con las expectativas sociales y **existen personas que se refugian en la comida para evitar enfrentar y hablar de sus emociones.**

La obesidad cobra 2.8 millones de vida en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud y esto puede ser la consecuencia de que la comida se ha vuelto uno de los escapes emocionales de la sociedad actual. **La tendencia a ingerir grandes cantidades de alimento es uno de los trastornos más comunes que los jóvenes, equivocadamente, han adoptado para expresar sus emociones, los problemas en el trabajo o en la familia, discusiones de pareja, situación de desempleo, la época de exámenes, entre otras circunstancias.**

Es muy fácil que nos demos un atracón si estamos pasando por un momento emocional complicado de tristeza, rabia o ansiedad. **La gula causa un alivio inmediato pero pasa factura en el cuerpo y la mente, ya que esta conducta está asociada a la falta de control de impulsos.** Se usa la comida como un mecanismo de defensa ante los problemas: comer para olvidar.

Quien tiene tendencia a ingerir grandes cantidades de comida de forma ansiosa y apresurada suele ser impulsivo e incapaz de gobernar sus arrebatos. Esto **se puede considerar un trastorno, cuando la persona lo hace tres o más veces a la semana.**

Las personas con este trastorno tienden a confundir la sensación corporal y piensan que tienen hambre, cuando lo que en realidad están sintiendo es ansiedad. Según los expertos: **“las causas de la gula no tienen explicación fisiológica. El atracón se suele dar cuando se producen alteraciones del estado de ánimo o situaciones de**

estrés puntual”.

Pero ¿cuál es la causa de refugiarse en la comida para sentirse mejor? **El comer nos produce satisfacción de manera inmediata y alivia nuestro malestar a corto plazo**, ya que se elevan los niveles de serotonina y eso nos produce placer. Sin embargo, el sentimiento de culpa aparece casi de inmediato después del atracón y ahora la culpa es el nuevo ingrediente que se suma al problema que nos hizo comer desmedidamente. Es decir, caemos en un círculo vicioso que hace que la conducta permanezca, en vez de superarse.

La falta de cariño, la inseguridad o el no sentirse bien con uno mismo, puede llevarnos a comer desmedidamente y a desarrollar enfermedades más graves como la bulimia nerviosa, depresión, diabetes u obesidad.

Si nos acostumbramos a enfrentar las dificultades con comida, nuestra capacidad para tomar decisiones y resolver conflictos será menor.

Por esta razón en queremos darte algunos consejos que podrán ayudarte a evitar caer en esta situación.

- Ser consciente de que el problema con los atracones existe, hay que saber y comprender lo que nos pasa para saber cómo resolverlo.
- Incrementa el consumo de verduras y disminuye las grasas.
- **Hay que aceptar y entender que es un problema psicológico.**
- Evita los alimentos con alto contenido graso.
- Guarda los aperitivos más apetitosos, mantén las tentaciones fuera de tu alcance.
- Busca ayuda profesional para que te apoyen y adquieras herramientas emocionales para superar el trastorno emocional y con eso, la gula.
- Realiza 5 comidas al día y no pases más de 4 o 5 horas sin ingerir alimento.
- Haz alguna actividad física, mínimo 15 minutos de caminata diaria.

Quien sufre de este trastorno, necesita un cambio de hábitos y no puede hacerlo solo, es necesario el apoyo y acompañamiento de la familia para enfrentar y salir del problema, porque en la familia está la solución!!!