

Diplomado Internacional en Psiconutrición y Alimentación Consciente

HAMBRE EMOCIONAL:
identificación clínica y estrategias de abordaje

Patricia Barba

Psicóloga especializada en Trastornos de la Conducta Alimentaria, autoestima e imagen corporal

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

ÍNDICE

1. ¿Qué es el hambre?
2. Los 9 tipos de hambre
3. Diferencia entre hambre fisiológica /hambre emocional
4. Mecanismos fisiológicos implicados
5. Relación entre ingesta y emociones
6. Identificación y gestión emocional
7. Alimentación consciente
8. Trabajo en autoestima

1. ¿QUÉ ES EL HAMBRE?

Definición: *Ganas y necesidad de comer*
Necesidad fisiológica de alimento dirigida a la obtención de nutrientes.

El hambre es un fenómeno complejo influido por componentes BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIOCULTURALES

- Componente biológico: el hambre como necesidad para garantizar la supervivencia
- Componente psicológico: el hambre como experiencia emocional y cognitiva
- Componente sociocultural: el hambre en el contexto del mundo en el que vivimos

2. LOS 9 TIPOS DE HAMBRE

HAMBRE VISUAL

Una de las más potentes: ver comida llamativa a través de sus formas o colores, fotografías o vídeos, nos provocan ganas de comer aunque no tengamos hambre física.

HAMBRE OLFATIVA

Olor - efecto poderoso y primitivo en la mente inconsciente, sentido especialmente relevante en el pasado (detectar si un alimento está en condiciones).
El olor de una comida activa recuerdos/emoción y dispara el apetito por asociación, no por necesidad energética

HAMBRE DE TACTO

Permite captar diferentes texturas, temperatura, etc.
Quien lo prueba, refiere disfrutar más
Beneficios de comer con las manos: más conectados con la sensación de saciedad.

**anosmia, consecuencias: se pierden las sutilezas de los sabores.*

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

2. LOS 9 TIPOS DE HAMBRE

HAMBRE AUDITIVA

El hambre evocada por el sonido de las palabras despierta sabores en nuestra imaginación.
Además, el cerebro también asocia sonidos a placer y recompensa

HAMBRE BUCAL

Búsqueda de sensaciones placenteras en la boca: textura, crujiente, cremoso, frío/caliente.
Muy ligada al placer oral (palatabilidad).

HAMBRE ESTOMACAL

Hambre física: señala la verdadera necesidad energética.
Señales corporales clásicas (vacío, ruidos, debilidad).

2. LOS 9 TIPOS DE HAMBRE

HAMBRE CELULAR

Mecanismo homeostático de regulación: encargado de detectar y señalizar carencias y déficits en el organismo (macro/micronutrientes)

* sobre los “antojos”

HAMBRE MENTAL

Se nutre de información externa sobre la que se fundamentan pensamientos rígidos sobre comida, normas dietéticas y “debería/no debería”

HAMBRE DE CORAZÓN

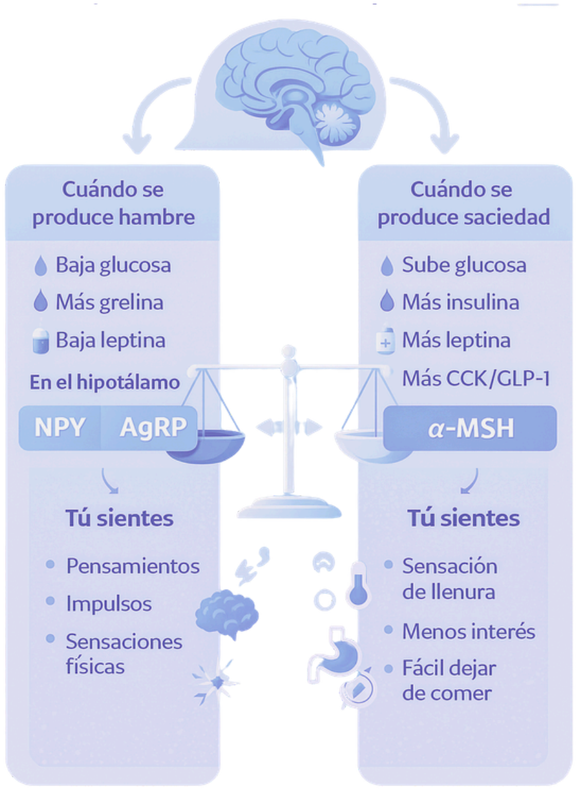
Hambre emocional: comer para tratar de regular emociones no atendidas

Se basa en sentimientos, recuerdos, emociones .

3. HAMBRE FISIOLÓGICA Y HAMBRE EMOCIONAL

FISIOLÓGICA	EMOCIONAL
Cuerpo: estómago	Cabeza (y/o paladar)
Vivida como necesidad	Experimentada como deseo
Amplia variedad de alimentos	Dirigida hacia alimentos muy concretos
Gradual, progresiva	Repentina
Intensidad creciente	Intensidad inicial elevada
Puede esperar	Urgente

4. MECANISMOS FISIOLÓGICOS IMPLICADOS



EJE HIPOTÁLAMO - INTESTINO

El sistema que regula el hambre es uno de los más antiguos del cerebro.
Su "centro de operaciones" es el hipotálamo: "el director de orquesta"
El hipotálamo recibe señales de:
- estómago
- intestino
- páncreas
- tejido adiposo
- sangre
- sistema límbico
- córtex prefrontal

Integra todas estas señales para decidir:
¿Hay suficiente energía?, ¿debo activar el apetito?, ¿debo detener la ingesta?

4. MECANISMOS FISIOLÓGICOS IMPLICADOS

MELATONINA

Hormona producida por la glándula pineal que regula nuestros ritmos biológicos, especialmente el ciclo sueño–vigilia (se libera sobre todo por la noche).
La biología predispone a comer más cuando dormimos mal.

GRELINA

La grelina es la hormona que DA el mensaje de hambre.

Aumenta:
- estómago vacío
- falta de sueño
- estrés
- menopausia

LEPTINA

La leptina es el “freno” del apetito: comunica la saciedad al hipotálamo.
La produce principalmente el tejido adiposo (las células grasas).

* sobre el glutamato

4. MECANISMOS FISIOLÓGICOS IMPLICADOS

TRIPTÓFANO

Aminoácido esencial obtenido a través de la alimentación. Nuestro cuerpo utiliza el triptófano para generar serotonina y melatonina.

SEROTONINA
precursor de la melatonina

Neurotransmisor clave en el estado de ánimo, la regulación del sueño, las emociones... y también del apetito.
El 90 % se produce en el intestino.
Niveles adecuados, influyen en saciedad. Niveles insuficientes: ↑ HE

* "freno del hambre emocional"

DOPAMINA

Precursor: tirosina (aminoácido no esencial)
Fenilalalina → Tirosina
↓
DA (A, NA)

* "acelerador del hambre emocional": deseo y búsqueda de recompensa

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

5. RELACIÓN ENTRE INGESTA Y EMOCIONES



** El papel de la comida: funciones*

- Vinculación entre estado emocional y conducta de ingesta

  Emociones y alimentación
  Expresiones coloquiales:
  "nudo en el estómago" "estómago cerrado"
  "es como si no hubiera comido"

- La comida como estrategia de regulación emocional

REGULACIÓN EMOCIONAL

IMPORTANTE: El comer emocional no necesariamente representa una conducta alterada
Puede serlo cuando se convierte en la ÚNICA ESTRATEGIA DISPONIBLE (o la más frecuente)

** Trastornos Alimentarios y "simbolismos"*

- (Anorexia)
- Bulimia
- Trastorno por atracón
- Síndrome de la ingesta nocturna de alimentos

6. IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL

* Más allá de la conducta de ingesta

  Alexitimia, desconexión - distancia emocional o incluso estados disociativos

Psicoeducación

¿Qué son las emociones?

¿Cómo se manifiestan en el cuerpo?

Función

Gestión

PSICOEDUCACIÓN:
DESMONTANDO MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS

- Universales, adaptativas
- Todas cumplen una función
- Sobre el control
- No hay emociones positivas o negativas

"Las emociones inexpresadas nunca mueren,
son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas", S. Freud

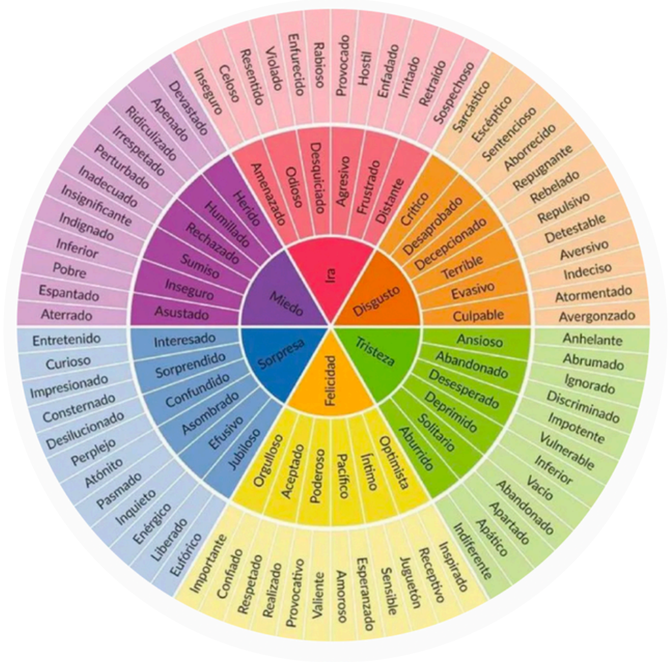
IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

- La comida como "tabla salvavidas"
- La comida enmascara, oculta

Evitación

- Falta de recursos (no se desarrollan otros más adaptativos)
- La repetición genera hábitos inconscientes

IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL



Rueda de las emociones, Plutchik

- Vocabulario emocional
- Diario emocional, escritura terapéutica
  Identificar detonantes
- Registro diario de alimentación
- Diario ABC
  Antecedente | Conducta | Consecuencia

@patriciabarba.psicóloga

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

GESTIÓN EMOCIONAL
AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCUIDADO

- Permitirse sentir - validación emocional
- Expresión emocional (llanto, escritura, dibujo, deporte....)
- Apoyo social (si existe la posibilidad)
- Habilidades sociales y establecimiento de límites
- Tiempo de calidad con uno/a mismo/a

7. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



La alimentación consciente o "Mindful Eating" surge de la aplicación de los principios del mindfulness (atención plena) al área de la alimentación, siendo su principal objetivo crear e interiorizar hábitos dirigidos a desarrollar una relación saludable con la comida y con el cuerpo.

PRINCIPIOS DE LA ATENCIÓN PLENA APLICADOS A LA ALIMENTACIÓN

Prestar atención al conjunto de experiencias internas que tienen lugar antes, durante y después de comer

PRESENTE

Foco mental en el momento presente, prestando atención al acto de alimentarse

LIBRE DE JUICIOS

Tomar distancia del plano cognitivo, de las reglas mentales, de los "debería"

ACEPTACIÓN

Poner en práctica el respeto hacia uno/a mismo/a y el autocuidado

PUESTA EN PRÁCTICA

1. Reservar el tiempo suficiente, sin prisas
2. Lugar cómodo, tranquilo. Imprescindible tomar asiento
3. Conexión corporal inicial: respiración
4. Atención a la imagen, textura, olor y sabor de los alimentos
5. Masticar despacio Soltar cubiertos
6. Observar sin juicio la respuesta corporal

BENEFICIOS

- Aprender a identificar las señales corporales de hambre y saciedad
- Dedicar el tiempo suficiente al acto de alimentarse, favoreciendo de este modo la correcta detección de la saciedad y el proceso de digestión
- Disfrutar de la comida con todos los sentidos
- Disminuir la aparición de atracones o episodios de ingesta emocional
- Reducir los niveles de ansiedad y estrés
- * Pérdida de peso

8. TRABAJO EN AUTOESTIMA



"La autoestima es el sistema inmunológico de la conciencia"

N. Branden

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



@patriciabarba.psicóloga

Hambre emocional: identificación clínica y estrategias de abordaje

GRACIAS

por vuestra atención

Patricia Barba

Psicóloga especializada en Trastornos de la Conducta Alimentaria, autoestima e imagen corporal

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC