



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA, Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO".

HIPÓCRATES

¿Es hambre o hábito? Reconocer patrones de alimentación poco saludables.

¿Alguna vez ha comido cuando no tenía hambre? ¿Come siempre a la misma hora del día sin pensárselo mucho? Nuevas investigaciones demuestran que comer en exceso puede ser un mal hábito desencadenado por la actividad cerebral. Esto se debe a un complicado proceso de recompensa neuronal que tiene lugar dentro del cerebro cuando tenemos hambre. Las neuronas desencadenan los aspectos de recompensa y motivación de comer, y nos hacen sentir satisfechos después de una comida o un tentempié. Sin embargo, estas actividades alimentarias y la consiguiente sensación de satisfacción pueden, con el tiempo, contribuir a la formación de malos hábitos alimentarios que se producen incluso en ausencia de hambre. El resultado puede ser una sobrealimentación crónica, obesidad y otras complicaciones para la salud.

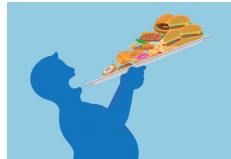
Siga leyendo el boletín de este mes para obtener más información sobre comer por costumbre y lo que podemos hacer para evitar o romper estos patrones poco saludables.



THE HUNGER SCALE

Alimentación habitual:

Según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), los estudios aportan cada vez más pruebas de que una parte importante de la conducta alimentaria diaria consiste en hábitos. Los estudios que investigan los determinantes conductuales y psicosociales de la elección de alimentos muestran que el hábito es uno de los predictores más potentes de la conducta alimentaria.



Hay muchas razones por las que pueden formarse hábitos alimentarios (es decir, comer para saciar el hambre). Una de ellas es que comer puede ser una salida fácil para la energía extra que surge cuando nos sentimos nerviosos o incómodos de alguna manera. No sólo nos da algo que hacer, sino que también nos distrae de lo que nos pone nerviosos. Y nuestras neuronas nos recompensan por ello. Alcanzar un alimento cómodo y sabroso puede aliviar parte del malestar inicial que sentimos. Sin embargo, esta satisfacción no dura y a menudo tiene efectos negativos a largo plazo sobre nuestra salud.

Razones comunes por las que podemos comer en exceso:

1. Estrés
2. Fatiga
3. Nervios
4. Ansiedad
5. Presión social
6. Consumo de alcohol
7. Imágenes de Comida/ Anuncios
8. Hábito o comer sin pensar
9. Aburrimiento



Alimentación consciente

El estado de conciencia plena significa, en general, es tomar conciencia del momento presente sin juzgarlo.

Según el Dr. Judson Brewer, psiquiatra, neurocientífico y director de investigación e innovación del Centro de Atención Plena de la Universidad Brown, ser más conscientes de nuestros comportamientos alimentarios puede ayudarnos a cambiarlos. Sugiere los siguientes pasos:

1. Traza Identifica tus patrones alimentarios y tus hábitos (pregúntate: ¿Por qué como? ¿Tengo hambre o hay algo más?)
2. Cambiar el valor de la recompensa del comportamiento (¿hay algún aspecto negativo en este alimento que estoy comiendo? ¿Es pegajoso, salado, grasoso?)
3. Encontrar una conducta sustitutiva más gratificante que haga que el cuerpo se sienta satisfecho.

<https://www.washingtonpost.com/wellness/2024/02/06/mindful-eating-cravings-hunger/> : <https://www.webmd.com/obesity/ss/slideshow-why-eat-when-not-hungry> : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21816186/>

El Programa de Alimentos y Pensamiento trabaja para promover la conciencia y proporcionar asesoramiento a corto plazo en torno al importante vínculo entre ambos. nutrición y salud emocional. Para obtener más información o para una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentos y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios Comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de la Asociación de Salud Conductual de la Fundación Comunitaria del Condado de Essex.