

El mejor alimento: estar contento

El estado de ánimo influye en la forma de alimentarnos y sentir dolor, tener una depresión o sentir emociones negativas aumenta las posibilidades de empeorar el patrón de alimentación y de ganar peso

“El mejor alimento es que siempre estés contento”. Así se expresaba la poeta madrileña Gloria Fuertes. Y no le faltaba razón. Hasta la literatura científica relacionada con la nutrición humana apoyaba esta idea de que una buena alimentación va de la mano de un buen estado de ánimo.

Las emociones y el dolor pueden afectar a nuestra manera de alimentarnos, así como a aumentar las posibilidades de que ganemos peso más allá de lo recomendable. Por su parte, el peso excesivo también puede influir en el patrón de alimentación, además de incrementar el riesgo de sufrir dolor, lo que contribuirá a las posibilidades de ganar todavía más peso. Es un círculo vicioso.

Depresión y obesidad

¿Estar deprimidos hace que engordemos con más facilidad o es alrevés, y es tener obesidad lo que nos hace más propensos a deprimirnos? Según un estudio publicado en 2012 en la revista científica *Psychological Medicine*, los síntomas depresivos se asocian a un incremento excesivo de peso. El informe añade que, en las personas con exceso de peso, el riesgo de sufrir depresión es más alto. Influye, sin duda, la discriminación que suelen padecer estas personas en muchos ámbitos como la escuela, el hogar, el lugar de trabajo, etc.

Sin embargo, este estudio no dilucidó si la depresión es una consecuencia de la obesidad o si el exceso de

peso predispone a la depresión. Es decir, ¿qué fue primero: la depresión o el exceso de peso? Diversas investigaciones posteriores han constatado que, con el paso de los años, las personas con depresión tienen más posibilidades de empeorar su patrón de alimentación y de ganar peso. En conclusión, hoy se considera la depresión como un factor de riesgo de obesidad. Por eso, en muchos casos, psicólogos y dietistas-nutricionistas trabajan de forma conjunta.

“Hambre emocional”

Con todo, no solo la depresión afecta a nuestra alimentación. Cuando estamos ansiosos o bajos de ánimo, es muy probable que nos asalte un incontrolable “hambre emocional”. Se suele activar como respuesta a emociones negativas, aunque también cuando algo amenaza a nuestro ego o cuando sufrimos angustia. En tal caso, comemos en exceso o de forma compulsiva, un hábito nada recomendable. Si se presenta a menudo, el “hambre emocional” puede perjudicar a nuestra salud e incrementar nuestro riesgo de obesidad, una condición cada vez más frecuente y que aumenta las posibilidades de padecer diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón o cáncer. Diversas investigaciones muestran que las personas con exceso de peso tienden a comer más como respuesta a las emociones negativas que quienes presentan un peso normal.



¿Y qué ocurre cuando las emociones son positivas? ¿Acaso comemos peor cuando celebramos algo o cuando comemos con los amigos, que cuando estamos tristes o disgustados? Los pocos estudios que tratan este tema apuntan a que las emociones positivas influyen menos en nuestra alimentación que las negativas. Se suele comer más de lo normal, pero hay una mayor tendencia a seleccionar alimentos saludables. No obstante, cuando somos víctimas de emociones negativas tendemos a comer más alimentos superfluos.

En este sentido, el sexo también parece influir, tal y como demuestra una investigación de 2010 publicada en la revista *Appetite*. En ella, se constató que los hombres comen más que las mujeres cuando experimentan emociones positivas. Las emociones negativas, sin embargo, afectaron de igual manera a ambos sexos. No cabe duda de que existen motivos de peso para huir de los disgustos lo antes posible. Ya lo decía Gloria Fuertes: “El disgusto mata el gusto”.

El dolor

Existen pruebas que muestran que las personas con obesidad (sea cual sea su edad) son más propensas a sufrir dolor a menudo. Diversas condiciones, como la lumbalgia o las tendinitis (entre muchas otras), influyen sobre este riesgo de padecer dolor. En todo

caso, algunos expertos consideran justificado atribuir al dolor la responsabilidad de ganar kilos de más con el paso del tiempo. Por una parte, el dolor genera peores hábitos dietéticos y puede desencadenar tanto el ya mencionado “hambre emocional” como el “hambre hedónica” (comer por placer y no para satisfacer el apetito). Por otra parte, el dolor dificulta la actividad física, crucial para prevenir y tratar la obesidad.

El presidente de la Academia Americana del Tratamiento del Dolor, Robert Bonakdar, detalló que las pérdidas “modestas” de peso se relacionan con una mejor calidad de vida, pero también con un menor riesgo de sufrir depresión e incluso con una disminución del dolor. Perder el 11% del peso corporal puede generar una disminución del 50% del dolor. Incluso una reducción de tan solo un 5% del peso puede traducirse en una reducción del dolor de un 30%. Así, no hace falta (ni es recomendable) seguir un régimen estricto de adelgazamiento para obtener beneficios. Además, Bonakdar apunta respecto del ejercicio, que aunque es cierto que quien sufre dolor y obesidad sentirá ciertas molestias al iniciar un programa de ejercicios moderados, a largo plazo el dolor no representará un problema.

www.consumer.es