

Distintas investigaciones sugieren que tendemos a subir de peso cuando nos enamoramos, más aún cuando la relación amorosa se vuelve estable. Además, el sobrepeso de un integrante de la pareja suele 'contagiar' al que mantiene un peso saludable. Un psicólogo especializado en trastornos de la conducta alimentaria y alimentación emocional explica las causas de este fenómeno.

En San Valentín (y todo el año), más amor no tiene por qué equivaler a "kilos de más"

## Más amor sin más kilos



DANIEL GALILEA.  
EFE - REPORTAJES

San Valentín es una de las celebraciones más dulces del año, no solo por la dulzura implícita en el amor entre dos personas y en los gestos que intercambian los enamorados en esa fecha señalada, sino también por el consumo de bombones, galletas, chocolates, postres y otras delicias con forma de corazón y repletas de azúcar (y calorías) que se suelen regalar y compartir. El consumo de alcohol, por medio de vinos y destilados, y su consiguiente aporte de 'calorías vacías' (que proporcionan energía, pero no nutrientes, favoreciendo el aumento de peso y los déficits nutricionales) también suele estar muy presente en las celebraciones y comidas de San Valentín.

Por otra parte, "es un error llegar a la cena con un hambre voraz por haber intentado 'ahorrar calorías' durante el día, ya que esto garantiza elecciones alimentarias más impulsivas y grasas", según explican.

Desde Yazen recomiendan "que las comidas previas a la cena sean ricas en proteína y fibra, para estabilizar los niveles de glucosa, así como alternar cada copa de alcohol con un vaso de agua". Estas sencillas medidas protegerán la salud mental y metabólica de la pareja durante la celebración, permitiendo que San Valentín sea un momento de disfrute y no de arrepentimiento", enfatizan.

### EXCESO DE PESO: ¿UN EFECTO COLATERAL DEL AMOR?

Más allá del exceso puntual en el consumo de dulces en el que incurren las parejas cada 14 de febrero y que puede añadir una cantidad limitada de gramos al cuerpo, algunas investigaciones y expertos sugieren que, en algunos casos podría existir un nexo causa-efecto, sostenido en el tiempo, entre las relaciones amorosas y el exceso de peso de quienes las viven.

¿Existe un fenómeno de 'sobrepeso asociado a las relaciones de pareja'? ¿Hasta qué punto puede considerarse que el amor nos engorda? ¿Más cariño y estabilidad equivalen a más kilos añadidos a nuestra anatomía?

"Cuando nos enamoramos, se producen cambios evidentes en el cuerpo y en el comportamiento", explica a EFE Nicolas Dhondt, psicólogo clínico especializado en neuropsicología y trastornos de la

continúa

### + Guía de Salud

PUBLIQUE LLAMANDO 722 766 080



CONSULTA  
OFTALMOLÓGICA  
**PRISMA**

Oftalmología al alcance de todos

Convenio con Fonasa

+56996359570 @PRISMA.OFTA  
Av. Einstein 290 (torre américa), oficina 1008. Rancagua.

**DR. IVAN LASTRA CAMPOS**  
Médico Radiólogo

- Ecotomografías
- Eco - Doppler color
- Radiografías 2° piso

Astorga 38  
Fono 72- 2230605

Lunes a Jueves  
De 9:00 a 12:30 hrs.  
14:30 a 16:30 hrs.  
Viernes  
De 9:00 a 12:30 hrs.  
14:30 a 16:00 hrs.

- Ecotomografías

INTERSALUD: Carretera  
El Cobre 1330 (Zócalo)  
Fono: 72- 2205329

Lunes a Miércoles  
8:30 a 12:30 hrs.  
15:00 a 17:00 hrs.





La sensación de seguridad de los enamorados influye en sus hábitos alimenticios.



Se puede disfrutar el 14 de febrero sin excesos calóricos.

conducta alimentaria, que forma parte del equipo de expertos y asesores de Yazen.

**LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD CAMBIA A LOS ENAMORADOS.**

"Durante la fase inicial del enamoramiento, aumentan en el cerebro los niveles de dopamina (sustancia neurotransmisora que actúa como mensajero químico entre las neuronas) lo cual puede suprimir el apetito y aumentar la energía" de la persona enamora, señala Dhondt en una entrevista con EFE. "A medida que la relación se estabiliza, otros neurotransmisores como la oxitocina toman el relevo,

promoviendo la calma, la seguridad y el vínculo emocional", prosigue el psicólogo. Dhondt explica que "el aumento de peso no lo provoca el amor en sí mismo, sino que más bien lo promueve la sensación de seguridad que influye en los hábitos de los enamorados". Es que "a medida que desaparece el deseo de impresionar, a menudo relajamos nuestras rutinas", apunta. Por otra parte, "muchas personas comienzan a imitar el estilo de vida de su pareja, con lo que las cenas compartidas y las noches de cine van sustituyendo gradualmente a

los entrenamientos en solitario o a las actividades sociales", según Dhondt. Explica que "las investigaciones demuestran que, con el tiempo, en el ámbito de la pareja, una persona tiende a influir en los hábitos de salud de la otra, ya sea para bien o para mal". "La ventaja de que este patrón de comportamiento funcione en ambos sentidos, es que cuando uno de los miembros de la pareja empieza a comer de forma más saludable o a ser más activo, el otro suele seguir su ejemplo", destaca. "Esto demuestra que el amor no solo puede 'contagiar' hábitos que fomenten el sobrepeso, sino que puede ser igual de 'contagioso' en el sentido saludable, si conseguimos que esa sensación de seguridad que nos aporta se convierta en la base de un cuidado mutuo, en lugar de solo en una comodidad", enfatiza el psicólogo de Yazen.

**ESTRATEGIAS PARA AMAR SIN ENGORDAR.**

Para evitar el fenómeno de "engordar por estar en pareja" Dhondt sugiere que ambos integrantes de la pareja se sincronicen en un estilo de vida activo que proteja la flexibilidad metabólica de ambos. Este experto considera fundamental que la pareja "transforme el concepto de ocio compartido, priorizando actividades que estimulen el sistema cardiovascular y muscular —como caminar a ritmo ligero mientras conversan o practican deportes de equipo—, ya que el movimiento en compañía aumenta la adherencia y reduce la percepción de esfuerzo gracias al refuerzo social". "También es vital proteger la higiene del sueño compartida, puesto que dormir en pareja a veces desajusta los ritmos circadianos (relojes biológicos internos de 24 horas)



La vida en pareja es compatible con la alimentación saludable.

de uno de los dos integrantes de la relación", según el psicólogo. "Un descanso insuficiente o fragmentado altera las hormonas relacionadas con el hambre, como la grelina y la leptina, provocando que ambas personas emparejadas busquen alimentos más calóricos al día siguiente, después de dormir, debido a la pura necesidad biológica de disponer de energía rápida", apunta. Otra recomendación de Dhondt es "diseñar un entorno doméstico pro-salud, estableciendo acuerdos sobre qué alimentos entran en casa para no depender de la fuerza de voluntad individual".

"Implementar rituales que no involucren la comida, como dedicar tiempo a una afición compartida o realizar escapadas de fin de semana a la naturaleza, ayuda a desvincular el placer emocional de la pareja del consumo de los alimentos ultraprocesados, protegiendo su salud metabólica a largo plazo", añade. ©

**COMERCIAL**  
REPUESTOS Y A

Mobil BOSCH TOTAL SFP

**Lubricantes •  
Accesorios •  
Bujías • A**

**+569 83  
72 23**

**Ignacio Carrera  
Ranca**