



¿ESTRÉS, TRISTEZA, ANSIEDAD?

Hambre emocional y aumento de peso: lo que describe la evidencia

POR MARÍA JOSÉ PARGA,
CMC & GM Medical Manager de
Merck Chile.

Cada vez entendemos mejor por qué muchas personas comen más cuando están estresadas, tristes o ansiosas. El fenómeno, conocido como hambre emocional, es una reacción común cuando las emociones se mezclan con un ambiente lleno de comida sabrosa y fácilmente disponible. Según un estudio publicado por Cambridge ("Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes"), comer por emoción suele orientarse hacia alimentos muy calóricos y placenteros, y este patrón puede llevar a un aumento de peso con el tiempo. La evidencia muestra que el hambre emocional no ocurre



Sentir estrés, ansiedad o tristeza puede alterar nuestras señales internas de hambre y saciedad, generando confusión entre lo que sentimos emocionalmente y lo que necesitamos comer".

porque falte disciplina, sino porque las emociones influyen directamente en cómo comemos. Sentir estrés, ansiedad o tristeza puede alterar nuestras señales internas de hambre y saciedad, generando confusión entre lo que sentimos emocionalmente y lo que necesitamos comer. Uno de los vínculos más estudiados es el de la depresión con el aumento de peso. La revisión indica que, en algunos adultos, la depresión favorece la tendencia a comer por emoción, transformando esta conducta en un puente hacia la obesidad. Otro factor clave es el sueño. Dormir poco no solo afecta el ánimo y la energía, sino que también puede potenciarnos hacia el comer emocional. Las

El fenómeno es una reacción común cuando las emociones se mezclan con un ambiente lleno de comida sabrosa y fácilmente disponible.



La evidencia muestra que el hambre emocional no ocurre porque falte disciplina, sino porque las emociones influyen directamente en cómo comemos.



personas que duermen menos horas y además comen por emoción parecen ser especialmente vulnerables a ganar peso con el tiempo. La genética también influye en la forma en la que nos relacionamos con la comida para regular nuestras emociones. No es que exista un "gen del hambre emocional", pero sí variantes que podrían afectar la respuesta al estrés o al malestar a través de la alimentación. El gran obstáculo del hambre emocional es que ocurre en un contexto en que la comida es abundante, accesible y especialmente diseñada para ser placentera. En estos ambientes, comer en respuesta a emociones se vuelve más común y difícil de

manejar. Existen varias aproximaciones para controlar el hambre emocional descritas por la Asociación Americana de Diabetes ("Take Charge: Emotions and Eating"): identificar qué emociones suelen impulsar a comer y pensar en alternativas para canalizar esos impulsos, como, por ejemplo, caminar, moverse o hidratarse. También, la misma entidad señala que se puede evaluar el hambre real con una escala sencilla de saciedad ("Hunger - Satiety Rating Scale"). Esta herramienta ayuda a distinguir si realmente existe hambre física o si el impulso viene de una emoción pasajera, facilitando decidir cuándo iniciar una comida

y cuándo detenerse. Por otra parte, existen terapias que actúan directamente en el sistema nervioso central, modulando el apetito y los impulsos, ayudando a quienes luchan con la alimentación impulsiva o emocional a recuperar mayor control, y a perder peso. Por ende, si se quiere abordar la obesidad de forma efectiva, es imprescindible consultar con un especialista, considerar las dimensiones más allá de las calorías, y evaluar el rol del ánimo, el sueño y las emociones. Comprender estos factores permite diseñar estrategias de prevención y tratamiento más humanas, realistas y conectadas con la vida cotidiana.