

El vacío emocional que muchas veces confundimos con hambre.

A veces el hambre no está en el estómago, sino en el corazón. En esos momentos en que termina el día y el silencio de la casa se vuelve más evidente, muchas personas buscan en la comida algo más que alimento: buscan calma, compañía o un pequeño alivio emocional.

Ariel llega a su casa después de una jornada larga. No sabe exactamente qué siente. Solo percibe cansancio o una inquietud difícil de nombrar. Abre el refrigerador y busca algo rápido para comer., busca compañía, Algo dulce, algo salado, algo que le dé alivio inmediato.

Ariel podría ser cualquiera de nosotros.

Muchas veces estas conductas se interpretan como falta de voluntad o desorden en la alimentación. Sin embargo, desde una mirada integrativa —que considera la salud física, emocional y relacional— el comportamiento humano es mucho más complejo.

Cuando una persona no ha desarrollado herramientas para reconocer y comprender sus emociones, el cuerpo busca formas rápidas de aliviar el malestar. En ese momento, la comida puede transformarse en una forma de regulación emocional.

nuestro cerebro, frente al estrés o a la incomodidad emocional, tiende a buscar recompensas inmediatas. Los alimentos altos en azúcar o grasa activan circuitos de placer que generan alivio momentáneo. El problema aparece cuando este recurso se vuelve un patrón repetido.

Con el tiempo, estos hábitos pueden influir en la salud metabólica y aumentar el riesgo de enfermedades como la Diabetes tipo 2. Pero reducir

este fenómeno solo a la comida sería simplificar demasiado lo que ocurre.

La salud no se construye únicamente en el plato. También se construye en nuestras emociones, en nuestros pensamientos y en los vínculos que sostenemos.

Desde una mirada sistémica entendemos que el ser humano vive en relación con su entorno. Las dinámicas familiares, la cultura y las relaciones cercanas influyen profundamente en nuestros hábitos. Muchas personas intentan cambiar su estilo de vida en soledad, sin acompañamiento, ni herramientas para gestionar lo que sienten.

Y el cambio sostenido rara vez ocurre en soledad.

Las investigaciones muestran que cuando existe apoyo emocional o familiar es más probable mantener

hábitos saludables y prevenir o enfrentar mejor las enfermedades crónicas. Cuando el entorno acompaña, el sistema nervioso percibe mayor seguridad, disminuye el estado de alerta y se facilita la adopción de nuevas conductas.

Por eso, cuidar la salud implica una mirada más amplia. No se trata sólo de intervenir el cuerpo o prescribir una dieta. También es necesario aprender a reconocer lo que sentimos, gestionar el estrés y fortalecer vínculos que acompañen el bienestar.

Porque, en el fondo, el ser humano no solo necesita alimentarse.

También necesita sentirse comprendido, acompañado y en conexión consigo mismo y con los otros.

Las comunidades, la familia y los espacios de apoyo pueden transformarse en una base fundamental para sostener estos cambios y ayudarnos a estar más presentes en nuestra vida.

Para orientación o acompañamiento profesional:

☐ +56 9 6228 6960

Daniela Foster Muñoz

Orientadora Familiar

