

Link: <https://www.meganoticias.cl/calidad-de-vida/495272-diferencia-comer-ansiedad-trastorno-atracon-nutricion-salud-brk-12-08-2025.html>

Compartir Comer dejó de ser solo una necesidad física. Existe un fenómeno conocido como “hambre emocional”, que ocurre cuando se ingiere comida como una forma de manejar emociones complejas como angustia, cansancio, frustración o tristeza.

Pero también está el “trastorno por atracón”. Especialistas de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)** advierten sobre los riesgos de estas conductas y entregan claves para prevenir que se convierta en la antesala de trastornos alimentarios más severos. Un intento de lidiar con emociones intensas Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **UBO**, destacó la importancia de la relación emocional con la comida, “considerando el aumento de cuadros ansiosos y depresivos, especialmente en niños, niñas y adolescentes”. “Muchas veces coexisten varios síntomas, lo que significa que una persona puede presentar distintos trastornos al mismo tiempo”, agregó. Desde la nutrición, la preocupación también crece. Según Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la misma institución, “la ansiedad por comer, también llamada hambre emocional, surge del intento de lidiar con emociones intensas.

No se trata de hambre física, sino de una búsqueda de alivio a través de alimentos altos en grasas o azúcares, que producen una satisfacción inmediata”. Cuando una persona come sin apetito real en momentos de estrés o tristeza, y luego siente remordimiento, se encienden señales de alerta: cambios repentinos en los hábitos alimentarios, pérdida de control al comer o culpa posterior. Hambre emocional vs. trastorno por atracón Expertos aclaran que es importante distinguir entre un episodio ocasional de hambre emocional y un diagnóstico clínico como el trastorno por atracón.

Mientras el primero puede ser esporádico, el segundo implica episodios recurrentes de ingesta excesiva, con sensación de descontrol y angustia posterior. “El momento de buscar ayuda llega cuando la comida se transforma en la estrategia principal para gestionar emociones, cuando hay pérdida frecuente de control o cuando las conductas alimentarias interfieren con la vida cotidiana”, señaló Rodríguez. En estos casos, el tratamiento debe ser integral, con la participación de psicólogo, nutricionista y, en situaciones graves, psiquiatra.

“Incluso, puede haber riesgo vital en casos avanzados, como ocurre con la anorexia”, advirtió Tartakowsky. ¿Cómo prevenir el hambre emocional? Rodríguez recomienda identificar qué emoción está detrás del apetito repentino, mantener horarios regulares de comida, priorizar alimentos naturales y cuidar tanto el descanso como la hidratación. “Dormir poco altera las hormonas que regulan el apetito, y muchas veces la deshidratación se confunde con hambre. Ambos factores aumentan la tendencia a comer de más”, explica. Las especialistas coinciden en que el entorno familiar es clave, sobre todo en niños, niñas y adolescentes. Promover colaciones saludables, incorporar la actividad física como rutina y dar ejemplo de buenos hábitos son pasos fundamentales para prevenir problemas desde la infancia.

Hambre emocional: ¿Cuál es la diferencia entre comer por ansiedad y un trastorno por atracón?

matías, 12 de agosto de 2025. Fuente: Mega Noticias

Compartir Comer dejó de ser solo una necesidad física. Existe un fenómeno conocido como “hambre emocional”, que ocurre cuando se ingiere comida como una forma de manejar emociones complejas como angustia, cansancio, frustración o tristeza. Pero también está el “trastorno por atracón”.

Especialistas de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO) advierten sobre los riesgos de estas conductas y entregan claves para prevenir que se convierta en la antesala de trastornos alimentarios más severos.

Un intento de lidiar con emociones intensas.

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la UBO, destacó la importancia de la relación emocional con la comida, “considerando el aumento de cuadros ansiosos y depresivos, especialmente en niños, niñas y adolescentes”.

“Muchas veces coexisten varios síntomas, lo que significa que una persona puede presentar distintos trastornos al mismo tiempo”, agregó.

Desde la nutrición, la preocupación también crece. Según Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la misma institución, “la ansiedad por comer, también llamada hambre emocional, surge del intento de lidiar con emociones intensas.

No se trata de hambre física, sino de una búsqueda de alivio a través de alimentos altos en grasas o azúcares, que producen una satisfacción inmediata”.

Cuando una persona come sin apetito real en momentos de estrés o tristeza, y luego siente remordimiento, se encienden señales de alerta: cambios repentinos en los hábitos alimentarios, pérdida de control al comer o culpa posterior. Hambre emocional vs. trastorno por atracón

Expertos aclaran que es importante distinguir entre un episodio ocasional de hambre emocional y un diagnóstico clínico como el trastorno por atracón.

Mientras el primero puede ser esporádico, el segundo implica episodios recurrentes de ingesta excesiva, con sensación de descontrol y angustia posterior.

“El momento de buscar ayuda llega cuando la comida se transforma en la estrategia principal para gestionar emociones, cuando hay pérdida frecuente de control o cuando las conductas alimentarias interfieren con la vida cotidiana”, señaló Rodríguez. En estos casos, el tratamiento debe ser integral, con la participación de psicólogo, nutricionista y, en situaciones graves, psiquiatra.

“Incluso, puede haber riesgo vital en casos avanzados, como ocurre con la anorexia”, advirtió Tartakowsky. ¿Cómo prevenir el hambre emocional? Rodríguez recomienda identificar qué emoción está detrás del apetito repentino, mantener horarios regulares de comida, priorizar alimentos naturales y cuidar tanto el descanso como la hidratación.

“Dormir poco altera las hormonas que regulan el apetito, y muchas veces la deshidratación se confunde con hambre. Ambos factores aumentan la tendencia a comer de más”, explica. Las especialistas coinciden en que el entorno familiar es clave, sobre todo en niños, niñas y adolescentes. Promover colaciones saludables, incorporar la actividad física como rutina y dar ejemplo de buenos hábitos son pasos fundamentales para prevenir problemas desde la infancia.