

Fecha: 12-08-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Ansiedad por comer: el silencioso problema que está afectando tu salud más de lo que imaginas**

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <https://www.adnradio.cl/2025/08/12/ansiedad-por-comer-el-silencioso-problema-que-esta-afectando-tu-salud-mas-de-lo-que-imaginas/>

A nivel global, se estima que aproximadamente el 22% de los niños y adolescentes presentan trastornos alimentarios. En una sociedad marcada por la vorágine diaria y la inmediatez, la alimentación ha dejado de ser solo una necesidad fisiológica para convertirse, en muchos casos, en un mecanismo de escape emocional. Comer no siempre responde al hambre real: muchas veces se utiliza como vía para manejar emociones complejas como la angustia, el cansancio o la frustración.

Este fenómeno, conocido como "hambre emocional", y puede ser la antesala de trastornos más severos. Sobre esto se refirió Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, quien señaló que "la relación emocional con la comida es absolutamente relevante, sobre todo considerando el aumento de cuadros ansiosos y depresivos, especialmente en niños, niñas y adolescentes". Desde la nutrición, el panorama también genera preocupación. Para Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la misma institución, la ansiedad por comer "surge del intento de lidiar con emociones intensas.

No se trata de hambre física, sino de una búsqueda de alivio a través de alimentos, principalmente altos en grasas o azúcares, que producen una satisfacción inmediata". A nivel global, se estima que aproximadamente el 22% de los niños y adolescentes presentan trastornos alimentarios, según una revisión sistemática publicada en JAMA Pediatrics en 2023.

Este porcentaje es aún mayor entre las niñas y aumenta con la edad y el índice de masa corporal. En este escenario, existen estrategias sencillas, pero efectivas, que pueden transformar la relación con la comida.

La alimentación consciente, o mindful eating, invita a centrarse plenamente en el acto de comer, promoviendo una conexión más saludable con los alimentos. Otras de las opciones es tener estrategias diarias para prevenir el hambre emocional, como identificar qué emoción está detrás del apetito repentino, mantener horarios regulares, priorizar alimentos naturales, y cuidar tanto el descanso como la hidratación. Finalmente, ambas expertas destacan la importancia del entorno familiar, especialmente cuando se trata de niños, niñas y adolescentes.

"Promover colaciones saludables, incorporar la actividad física como rutina y ser ejemplo de buenos hábitos alimenticios es fundamental para prevenir estos problemas desde la infancia", indicaron. ADN Los Tenores con La Banda de ADN Programación Autor: Juan Castillo

## Ansiedad por comer: el silencioso problema que está afectando tu salud más de lo que imaginas

miércoles, 12 de agosto de 2025, Fuente: ADN Radio



A nivel global, se estima que aproximadamente el 22% de los niños y adolescentes presentan trastornos alimentarios. En una sociedad marcada por la vorágine diaria y la inmediatez, la alimentación ha dejado de ser solo una necesidad fisiológica para convertirse, en muchos casos, en un mecanismo de escape emocional.

Comer no siempre responde al hambre real: muchas veces se utiliza como vía para manejar emociones complejas como la angustia, el cansancio o la frustración. Este fenómeno, conocido como "hambre emocional", y puede ser la antesala de trastornos más severos.

Sobre esto se refirió Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), quien señaló que "la relación emocional con la comida es absolutamente relevante, sobre todo considerando el aumento de cuadros ansiosos y depresivos, especialmente en niños, niñas y adolescentes".

Desde la nutrición, el panorama también genera preocupación. Para Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la misma institución, la ansiedad por comer "surge del intento de lidiar con emociones intensas. No se trata de hambre física, sino de una búsqueda de alivio a través de alimentos, principalmente altos en grasas o azúcares, que producen una satisfacción inmediata".

A nivel global, se estima que aproximadamente el 22% de los niños y adolescentes presentan trastornos alimentarios, según una revisión sistemática publicada en JAMA Pediatrics en 2023. Este porcentaje es aún mayor entre las niñas y aumenta con la edad y el índice de masa corporal.

En este escenario, existen estrategias sencillas, pero efectivas, que pueden transformar la relación con la comida. La alimentación consciente, o mindful eating, invita a centrarse plenamente en el acto de comer, promoviendo una conexión más saludable con los alimentos.

Otras de las opciones es tener estrategias diarias para prevenir el hambre emocional, como identificar qué emoción está detrás del apetito repentino, mantener horarios regulares, priorizar alimentos naturales, y cuidar tanto el descanso como la hidratación.

Finalmente, ambas expertas destacan la importancia del entorno familiar, especialmente cuando se trata de niños, niñas y adolescentes. "Promover colaciones saludables, incorporar la actividad física como rutina y ser ejemplo de buenos hábitos alimenticios es fundamental para prevenir estos problemas desde la infancia", indicaron.

ADN

Los Tenores

con La Banda de ADN

Programación:

Autor: Juan Castillo