

Link: <https://www.pudahuel.cl/noticias/2025/08/comer-por-ansiedad-por-que-no-siempre-se-trata-de-hambre-real-y-que-hacer-para-prevenirlo/>

Te contamos todos los detalles sobre este trastorno alimenticio que afecta la salud emocional y física de miles de chilenos. En un contexto de vida acelerada y lleno de exigencias, la comida suele transformarse en un refugio frente al estrés, la preocupación o la tristeza.

Así, lo que en principio parece una forma de alivio, termina convirtiéndose en un hábito cada vez más común entre los chilenos: comer por ansiedad. Este comportamiento, conocido como «hambre emocional», no responde al hambre real, sino a una reacción automática frente a emociones difíciles de manejar. Aunque pueda parecer inofensivo, sus efectos van más allá de lo momentáneo. Con el tiempo, puede afectar la salud mental, impactar el bienestar físico y abrir paso a trastornos alimenticios más complejos.

Por ello, identificar sus señales y comprender sus causas es un paso fundamental para recuperar una relación equilibrada y sana con la comida. Leer también: ¿ Cuántos feriados quedan en Chile 2025? Estos son los 9 días libres que tendremos los chilenos durante los próximos meses. ¡ Feriados irrenunciables y renunciables! Revisa todos los detalles sobre las próximas fechas de descanso dentro del calendario chileno. Comer por ansiedad se ha transformado en un trastorno físico y emocional. “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”, señala Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO). Y agrega: “muchas veces coexisten varios síntomas, lo que significa que una persona puede presentar distintos trastornos al mismo tiempo”. 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, 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, principalmente altos en grasas o azúcares, que producen una satisfacción inmediata. Leer también: Patricia Maldonado rompe el silencio sobre grave accidente que puso en riesgo su vida: "Mi gran temor era que el auto estallara" "Revisa todos los detalles sobre cuando la camioneta de la farandulera volcó y paso instantes de terror atrapada al interior del vehículo. ¿ Cuál es el impacto físico y emocional de comer por ansiedad? El impacto de estas conductas va mucho más allá de la balanza. Afecta directamente la salud mental, las relaciones personales y el bienestar general.

Cambios repentinos en los hábitos alimentarios, pérdida de control al comer o sensaciones de culpa después de ingerir ciertos alimentos son señales que no deben pasarse por alto. “Cuando una persona come sin apetito verdadero, en contextos de estrés o tristeza, y además experimenta remordimiento, estamos frente a indicadores claros de malestar”, enfatiza Rodríguez. 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.

Dicha situación se ve intensificada por el rol de las redes sociales, que muchas veces promueven estereotipos dañinos y contenido sin respaldo profesional. “En plataformas como TikTok -hoy la principal fuente de información para adultos en Chile, según la encuesta Cadem- circulan videos que enseñan a vomitar o perder peso de forma extrema, reforzando la idea de que la delgadez es sinónimo de belleza, sobre todo en las mujeres”, advierte Tartakowsky. Leer también: Muere hija de querida figura del espectáculo chileno: Anunciaron el fallecimiento en vivo durante programa de TVN. Revisa todos los detalles sobre la pérdida que remeció al mundo del espectáculo chileno durante los últimos días. ¿ Hábito o trastorno alimenticio? Qué debes saber sobre comer por ansiedad. Debemos destacar que para los expertos coinciden que es fundamental distinguir entre un episodio aislado de ansiedad por comer y un diagnóstico clínico, como el trastorno por atracón.

Mientras el primero puede ser ocasional y bajo cierto control, el segundo implica episodios recurrentes de ingesta desmedida, con sensación de desborde y angustia posterior. “El momento de buscar ayuda llega cuando la comida se transforma en la estrategia principal para gestionar las emociones. Cuando hay pérdida frecuente de control o cuando las conductas alimentarias interfieren con la vida cotidiana”, subraya Rodríguez. Quien asegura que,



“Revisa todos los detalles sobre la pérdida que remeció al mundo del espectáculo chileno durante los últimos días. ¿ Hábito o trastorno alimenticio? Qué debes saber sobre comer por ansiedad. Debemos destacar que para los expertos coinciden que es fundamental distinguir entre un episodio aislado de ansiedad por comer y un diagnóstico clínico, como el trastorno por atracón. Mientras el primero puede ser ocasional y bajo cierto control, el segundo implica episodios recurrentes de ingesta desmedida, con sensación de desborde y angustia posterior. “El momento de buscar ayuda llega cuando la comida se transforma en la estrategia principal para gestionar las emociones. Cuando hay pérdida frecuente de control o cuando las conductas alimentarias interfieren con la vida cotidiana”, subraya Rodríguez. Quien asegura que,

frente a ello, el abordaje debe ser integral.

Un equipo compuesto por psicólogo, nutricionista y, en algunos casos, psiquiatra, es esencial para tratar el problema desde sus distintas dimensiones

Leer también:

Horóscopo semanal del 18 al 24 de agosto: Descubre AQUÍ lo que nadie te había contado de tu signo

"Revisa todos los detalles sobre como estará la fortuna de tu signo durante la penúltima semana de agosto 2025."

"Incluso, puede haber riesgo vital en casos avanzados, como ocurre con la anorexia", remarca Tartakowsky.

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.

"Evitar el uso de pantallas durante las comidas facilita una mayor conciencia sobre lo que se ingiere.

No se trata de adoptar una actitud obsesiva, sino de fomentar una alimentación equilibrada y orientada por especialistas, no por influencers", aconseja Tartakowsky.

Estrategias diarias para prevenir la alimentación por ansiedad

Rodríguez sugiere 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.

Leer también:

¿ Cuáles son las canciones que cantará Chayanne durante su concierto en Chile? Revisa AQUÍ el posible setlist

"El ídolo latino ya tiene todo listo para reencontrarse con su público chileno y los fans se preguntan qué sorpresas traerá en su repertorio."

"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", añade la especialista. 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.

Frente a una cultura que muchas veces nos empuja a callar las emociones comiendo, una pregunta sencilla puede marcar la diferencia: ¿ tengo hambre o estoy buscando consuelo emocional? La respuesta a ello es crucial", precisan.

También puedes leer en Radio Pudahuel Dyango conversó en exclusiva con Radio Pudahuel sobre su próximo show en Chile: Además, revela sus nuevas colaboraciones

Contenido patrocinado

Autor: Javiera Aguilar