

Fecha: 12-08-2025  
 Fuente: Radio Agricultura  
 Título: **La ansiedad por comer: un desafío creciente que afecta la salud emocional y física de millones**

Visitas: 36.093  
 VPE: 229.733

Favorabilidad:  No Definida

Link: [https://www.radioagricultura.cl/noticias/nacional/la-ansiedad-por-comer-un-desafio-creciente-que-afecta-la-salud-emocional-y-fisica-de-millones\\_20250812/](https://www.radioagricultura.cl/noticias/nacional/la-ansiedad-por-comer-un-desafio-creciente-que-afecta-la-salud-emocional-y-fisica-de-millones_20250812/)

La alimentación ha dejado de ser solo una necesidad fisiológica para convertirse, en muchos casos, en un mecanismo de escape emocional. <p>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”, puede ser la antesala de trastornos más severos. <p><p> “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”. </p>

<p> 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”. </p><p> 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. <p><p> “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. </p><p> 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. <p><p> “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. </p><p> Una delgada línea entre hábito y trastorno</p><p> 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. <p><p> “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. </p><p> Un equipo compuesto por psicólogo, nutricionista y, en algunos casos, psiquiatra, es esencial para tratar el problema desde sus distintas dimensiones. “Incluso, puede haber riesgo vital en casos avanzados, como ocurre con la anorexia”, remarca Tartakowsky. </p><p> 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. <p><p> “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. <p><p> 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. “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. </p><p> 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.

## La ansiedad por comer: un desafío creciente que afecta la salud emocional y física de millones

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



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”, puede ser la antesala de trastornos más severos.

“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”.

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.

Una delgada línea entre hábito y trastorno

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. 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.

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. “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.

La respuesta a esto es crucial”, remarca.

Otros temas a explorar:

Ver comentarios:

Autor: Daniel Fariñas

Fr ente 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. </p> <p> Otros temas a explorar:</p> <p> Ver comentarios</p> Autor: Daniel Parra Roa