

Fecha: 13-08-2025 Visitas: 18.263 Favorabilidad: ■ No Definida

Fuente: Radioimagina VPE: 305.905
Título: Comer por ansiedad: El trastorno alimenticio que afecta la salud emocional y física de millones de chilenos

Link: https://www.radioimagina.cl/2025/08/comer-por-ansiedad-el-trastorno-alimenticio-que-afecta-la-salud-emocional-y-fisica-de-

millones-de-chilenos/

Comer por ansiedad, aunque no lo parezca, se ha transformado en un hábito común entre los chilenos, y el cual impacta tanto la salud emocional como física . En medio de un ritmo de vida acelerado y cargado de exigencias, la comida se convierte para muchos en un refugio momentáneo frente al estrés, la preocupación o la tristeza. 
No obstante, muchas veces no se trata de hambre real, sino de una respuesta automática ante emociones difíciles de manejar.

Dicho patrón, conocido como "hambre emocional", va más allá de un simple hábito. Esto debido a que puede desgastar la salud mental, alterar el bienestar físico y abrir la puerta a problemas alimenticios más complejos.

Reconocer sus señales y entender sus causas es clave para buscar ayuda y recuperar una relación saludable con la comida. 
Comer por ansiedad: El trastorno alimenticio que afecta la salud emocional y física
(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> 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: ¿ Cuál es el impacto de esta conducta? 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.

Comer por ansiedad: El trastorno alimenticio que afecta la salud emocional y física de millones de chilenos

militories, 53 de agosto de 2025, Fuerre: Redicimagine

Corter per protestial, surspe no la parazia, se las tinesfamiada en un tabble comun entre los citáreos, y el cual repartir, belo in salud respectos por como fisica.

Es roade do ar nitro de leto acelerado y cargado de exigencias, fa comisio se comiente para recurso est un setupo comentinas fronte al miniro, la prescapación o la trimoso.

No obstano, muchos receis no se tress de fuentre real, sion de crus roccumos patomidica aries encociones (difeitos de mumis Defra patrior, consesta como "hamina umenciand", va trats diát de un simple fablica.

Exis debids at que pumb desgedar la solud mental allema el berento Thorr y aller la pumb a problema diferentiale más tempates. Perconoser que selbates y entenjor que niseas en clares para huma apula y temporar una ententia estudido con la conocio.

Last tectors:

Comor per ancedest: El transacco alimentoto que afecto los sebal amoconal y fisica.

"Le relación amented con la cerción es aboulubrimate misuares, sobre toda considerando si aumente de nuedros amentes proposaciones en sobre, ables, aboulubrimates, atribis Violena Excitamente, debetros en la Escuada de Prisologia de la Universidad Remindo CHAggian (2015, 7 agres). Visualina venes consider venes orizonas la que applica que ana persona puede prosente distribuir interfacio al misma tempo".

Desde in critician, a pomissima tradeler genera prisospozio, Para Primare Robriguez, descriza de la Escola de Marcom, Deblico de la misma limitante, "la emissida por como, tambier liumales hamber amocomal, surge del hiertro de bilar cosomorbonas intendes. Na se mbej de intentire fisica, sino de una bissipade de albin o bavilo de dimentro, principalmente altra un grocos a sociones, que produces una sobilaminio revenidad."

are larrest

Cobi en el trapação de esta conducta?

C) repacts de esses conductes va macho mán alté de la balanca. Afecto disocionem le salad nontel, bas reducires possentes e el borante operato. Comisso repartires en las factios dimentes es, pricida de contra el acomer o somantes es culpa despues de regale section dimentes cere arrivolos que no deben absense par la con-

"Cuende una persona como sin apolio mendadoro, se contesion de estato o traspo, y aplando segmenarios menerálmiento, entarios honde a Indicadorei classo de roperciar", entidas Ricologues.

A tivel piblet, se estima que aproximadamente er 27% de las niños y abbrecomos processas trasterios altimetarios, segos un revision intermetacionado contratado por AMAN Pedestros en 2023. Com porcestaje en estre tissos esten las militar y austrosa con le ele a sil milito de masa cogenit. Defra efección de los internificade par al nin de las redes accisios, que manhas vezes promove aprecestros altimentes a contenidad por expedidornal.

The placeformers come TWT6s dray is principal functe de ordernoción para actuato on Chia, sugar les procesos Casions, escular máteros que antendro a cuentra a parellar para de forma estilama, infociando la altes do quin la deligados so ancientem de Codesa mátero socio en las cuaments aprendes funcionarios.

between on rango arose radas solatilitis (A.C. Possessias construit a sacra-

Outbriess destace que para los especies considera que es fentamental distingar entre un episodo námido de anisable por come y se diagnitairos foliases, somo a fentamos por entres. Manhos al plantes puede ser condoval y lago domo contes, al vago pala implias oposides sou movem a la impriso demandale, con secuelos de diagnica prespuis prespuis.

"El insperto de basas apula llega cuento la calmità se handitima en la estimagia principal para gestional da emplianes.
Coscilo lleg desida finiciarità de colorid a cualmiti las confusiosa attendense attendense sun its vida coloridare. Il calminio Portriguez, Quen sergiza que, frora a del, el adordiga atore en integra su revigios conjunido par paccoga, numbralida, y el algorida sus distribuirs desidares, el calminio possibilità, el calminio para tiama el profesero calmi, possibilità, el calminio para tiama el profesero della sus distribuirs della elementoria.

Lear territorio

"Ankhoe, pusek helser nieugo viigil en cesari nivescateto, coma course con la asservita", ramente Tarabisensky

En este escessis, restor estalegias sendias, pero eticolosi, que pueden irsentamia la retaleis son la comate. La alternidació comunidos, a trimital esting, milis a cercian la parametra en el salle de Jopes, portociendo una parametri más alternidas en tila esternidas.

Totte el socio persalta direce las constanticidas que mejor concencia side la que el region. No se trata de adejans un actual observira, sinte de Sonientes una alimentación equilibrada y internada por prigentalistas, no por influences", aconsej Tentalonesia;

Paintingen diene japa prevent in altranticulty per exercise

Plubrigani, sugere esti stegas status para provess si funder encourad, cono ribrotifus que encolar está del se der quello repetitiro, mantener foranto regulares, plinnica americos saturales, y coder lamb el decuarso como la felindación.

Bores para altera las framesas que regular el aparte, y muntas verse la distribución los contunte con tumbre, Androi laccione ameniman la familidada a comer de máir ... afode la espocialita. Ambies espertar destacco la importamia del emerciturale. Esperalmente nuestro en famili del des de como proposito.

Processes nataciones satulables, incorpora in actividad finan some nativa y ser operato de incerco házion. Administran el fondamenta para presente escola problema tiende na citaciona. Prantira o anta caltara que mustras sociones contractos, para pregunta escolar para contractos contractos. Las preguntas escolar para financiar contractos contractos personales de fondamentos contractos de fondamentos contractos de fondamentos contractos de fondamentos de

Autor Javieri Aguile

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. ¿ Habito 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: "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. "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 sencil estoy buscando consuelo emocional? La respuesta a ello es crucial", precisan.	a puede marcar la diferencia: ¿ tengo hambre o