

Fecha: 13-08-2025
Fuente: Radioimagina

Visitas: 18.263
VPE: 305.905

Favorabilidad: ☐ No Definida

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 <p>. 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. </p> <p> 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. </p> <p> 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. </p> <p> Leer también:</p> <p>

Comer por ansiedad: El trastorno alimenticio que afecta la salud emocional y física</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> Leer también:</p> <p> ¿Cuál es el impacto de esta conducta?</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> ¿Hábito o trastorno alimenticio? Qué debes saber sobre comer por ansiedad</p> <p> 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. </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.

Un equipo compuesto por psicólogo, nutricionista y, en algunos casos, psiquiatra, es esencial para tratar el problema desde sus distintas dimensiones</p> <p> Leer también:</p> <p> “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> Estrategias diarias para prevenir la alimentación por ansiedad</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. </p> <p> “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. </p> <p> “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.

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

millones, 13 de agosto de 2025, Fuente: Radioimagina

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.

Leer también:

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

“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:

¿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.

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.

¿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.

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. En algunos casos, pequeños, 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. 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> Estrategias diarias para prevenir la alimentación por ansiedad</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. </p> <p> “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. </p> <p> “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.

Autor: Joviana Aguilar

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. </p> Autor: Javiera Aguilar