LITORALPRESS

Fecha: 29-08-2025
Medio: Hoy x Hoy Antofagasta
Supl. : Hoy x Hoy Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: Comer frente a pantallas podría aumentar la ansiedad

Pág. : 7
Cm2: 315,9
VPE: $ 193.965

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Comer frente a pantallas podría aumentar la ansiedad

Una psicóloga y una nutricionista apuntaron a que el momento de buscar ayuda es cuando la comida se transforma en la estrategia principal para gestionar las emociones.

Valeria Barahona

En rutinas sobreexigidas, que a veces ni siquiera rentan lo suficiente como para financiar una vida, o la vulnerabilidad de una enfermedad, las personas tienden a tratar de, al igual que una empresa, rentabilizar su capital: el tiempo. Así podrían ser resumidos varios libros de filósofos contemporáneos como Byung-Chul Han o Mark Fisher. En este escenario, comer frente a la pantalla para seguir rindiendo se vuelve una opción, lo cual es desaconsejado por psicólogas y nutricionistas de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO).

Frente a un posible cuadro de ansiedad, "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", señaló la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética, Ximena Rodríguez.

En este caso, el abordaje debe ser integral, con la ayuda de psicólogos, nutricionistas y, en algunos casos, psiquiatras, para tratar el problema desde sus distintas dimensiones, ya que "puede haber riesgo vital en casos avanzados, como ocurre con la anorexia", dijo su par de la Escuela de Psicología, Viviana Tartakowsky.

SHUTTERTOCK

Muchas personas acostumbran comer interactuando con pantallas.

Estrategias sencillas que pueden transformar la relación con la comida es la alimentación consciente, que invita a centrarse en el acto de comer. "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", aconsejó Tartakowsky.

Para prevenir el hambre emocional, Rodríguez sugirió identificar qué emoción está detrás del apetito repentino, mantener horarios, priorizar alimentos naturales, y cuidar el descanso, porque "dormir poco altera las hormonas que regulan el apetito, y muchas veces la deshidratación se confunde con hambre". En general, las académicas recomendaron comer lo más saludable posible e incorporar la actividad física como rutina.

1 DE CADA 4 CHILENOS
presenta síntomas de ansiedad, según un estudio de la AChS en 2024.

47,4%
de los encuestados por la AChS no solicitaron atención médica por falta de dinero.