

## ADICCIONES A LA COMIDA: ¿CÓMO IDENTIFICARLO Y PREVENIRLO?



**La adicción a la comida consiste en un trastorno psicológico** que se caracteriza por una obsesión y dependencia hacia la comida, un comportamiento compulsivo similar al que se observa en otras adicciones.

No se trata exactamente de un trastorno alimenticio, a diferencia, en la adicción a la comida:

Algunos de los **síntomas y señales** que pueden indicar una adicción a la comida suelen ser comer grandes cantidades de alimentos en poco tiempo, incluso cuando no se tiene hambre, con dificultades para poder controlarse, lo que se traduce en una pérdida de control y en cambios de ánimo si no puede comer o si se intenta limitar el consumo de alimentos. Esto, en ocasiones, puede llevarnos a evitar situaciones sociales que impliquen comida, como cenas con amigos o familiares, debido a la vergüenza o la culpa.

### ¿Qué consecuencias podría tener?

Algunas de las más visibles pueden ser los problemas digestivos (reflujo gastroesofágico, dolor abdominal, diarrea...) o el aumento del riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades cardíacas...). Sin embargo, también a nivel psicológico se puede ver los efectos, como depresión, ansiedad, aislamiento social o problemas de sueño.

### ¿Cómo se trata?

En cuanto al tratamiento, será importante adquirir **habilidades para manejar el estrés y la ansiedad sin recurrir a la comida como una forma de alivio**, identificando y cambiando los patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a la adicción a la comida a través de la terapia cognitivo-conductual. También será recomendable mejorar las relaciones interpersonales y abordar las emociones que pueden contribuir a la adicción a la comida, a través de terapias interpersonales, así como entrenar en la consecución de habilidades de afrontamiento efectivas para manejar el estrés, la ansiedad y otros desencadenantes emocionales que pueden contribuir a la adicción a la comida. Es de gran relevancia poder contar con un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud, entre ellos psicólogos y nutricionistas, para determinar el mejor enfoque de tratamiento para cada persona.

### ¿Qué puedo hacer hasta conseguir valoración un profesional?

- Es importante **identificar los desencadenantes emocionales** que pueden contribuir a la adicción a la comida, como el estrés, la ansiedad o la tristeza; una vez identificados, se pueden desarrollar estrategias efectivas para manejar estos desencadenantes de una manera saludable, en lugar de recurrir a la comida.
- Establece **un patrón de alimentación regular** para evitar los atracones de comida. Trata de comer cada tres o cuatro horas, y asegúrate de incluir todo tipo de alimentos en tu dieta.
- Practicar la **alimentación consciente**, de manera que puedas prestar atención a los sentidos y disfrutar de los alimentos sin distracciones. Trata de apreciar los sabores, olores y texturas de los alimentos y enfócate en la experiencia de comer.

- **Busca apoyo emocional** y motivación en amigos, familiares o grupos de apoyo para ayudarte a prevenir y tratar la adicción a la comida.
- Mantén un **estilo de vida saludable**, que incluya actividades físicas, sueño adecuado, red social...