

## Emociones, estados de ánimo y alimentación: una relación compleja

---

LA GARBANCITA ECOLÓGICA :: 24/10/2014

Día Mundial de la Alimentación Agroecológica (16 Octubre)

A pesar de la ingente cantidad de información que recibimos desde múltiples organismos (entre ellos la OMS) sobre las ventajas de una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, pobre en azúcares, sal y grasas o con menos proteína de origen animal, la forma en que comemos, los alimentos que elegimos para alimentarnos o los que rechazamos, no dependen sólo de sus propiedades nutricionales o del beneficio o perjuicio que causan en nuestra salud. Si fuera así, si nuestra ingesta respondiera exclusivamente a un balance racional, sólo consumiríamos aquellos alimentos que nos nutren y rechazaríamos los que nos pueden enfermar.

Nuestro comportamiento a la hora de escoger los alimentos que ingerimos está sujeto a otro tipo de influencias, en las que las emociones y los estados de ánimo juegan un papel importante. Desde hace décadas, la investigación en este campo viene ofreciendo algunas evidencias que conviene conocer.

Por una parte, estudios como el de Garg, Wansink e Inman (2007) han mostrado que las personas preferimos unos alimentos u otros, dependiendo de nuestro estado de ánimo individual. Cuando estamos tristes, por ejemplo, es frecuente que los alimentos que se ingieren sean los llamados “alimentos indulgentes” o hedónicos (chocolatinas, dulces, golosinas...), ricos en azúcares, grasas o carbohidratos. Su ingesta supone a corto plazo un incremento de la satisfacción y una sensación inmediata de saciedad o relajación que sirve de compensación a los estados de ánimo negativos (Gardner, Wansink, Kim y Park, 2014). Ciertamente, a corto plazo la ingesta de este tipo de alimentos facilita la producción de insulina y endorfinas (Benton y Owens, 1993).

El problema es que el consumo frecuente de este tipo de “alimentos indulgentes” está asociado a largo plazo a la aparición de un gran número de enfermedades vinculadas con el síndrome metabólico (diabetes, hipertensión, problemas lipídicos, enfermedades cardiovasculares, problemas de hígado). Por su parte, cuando nuestro estado de ánimo individual es positivo, tendemos a comer menos este tipo de alimentos indulgentes y más alimentos saludables. Algunos investigadores (Fedorikhin y Patrick, 2010; Gardner, Wansink, Kim y Park, 2014; Labroo y Patrick, 2009) han interpretado esta diferencia en las preferencias individuales por determinados alimentos sugiriendo que cuando las personas estamos bajo estados de ánimo negativos tomamos las decisiones sobre nuestra alimentación pensando simplemente en el corto plazo, aquello que me apetece o que me dará un placer o satisfacción inmediato; mientras que cuando nuestro estado de ánimo es positivo, elegimos más alimentos saludables porque tenemos en cuenta sus beneficios a largo plazo para nuestra salud y bienestar.

En un contexto de crisis económica, con algunas familias pasándolo muy mal, con claro

predominio de las emociones negativas, observamos que la alimentación empeora, no sólo porque los alimentos más perjudiciales parezcan más baratos o sean más accesibles, sino también porque el ánimo deprimido facilita las decisiones cortoplacistas.

Pero debemos tener cuidado de no atribuir sólo a las emociones negativas individuales los efectos de nuestras decisiones. Cuando nos encontramos en un contexto social (comidas familiares o con amigos) las emociones positivas (alegría, euforia) se asocian muchas veces con una ingesta más abundante de alimentos. En estas ocasiones, a los estados de ánimo positivos se les suma un alto nivel de activación (producto de la situación-interacción social) y será frecuente que aumente el consumo de alimentos indulgentes (Cools, Schotte y McNally, 1992), ya que bajo estas circunstancias, los alimentos serán considerados sobre todo como un elemento de celebración y una forma de recompensa (Rozin y Tuorila, 1993) y su valor nutricional quedará relegado a un segundo plano. En situaciones donde tenemos altos niveles de activación positiva, la razón lo tiene más difícil y nuestras decisiones siguen “atajos” que tratan de ahorrarnos esfuerzos y mantener el nivel positivo de nuestro ánimo.

Estas decisiones fundamentadas en ver el futuro a corto o largo plazo están a su vez determinadas no sólo por los estados de ánimo personales sino también por las circunstancias que nos rodean cuando vamos a comprar. Así por ejemplo, todos sabemos por propia experiencia que ir a comprar con “hambre” suele tener como resultado que gastamos más dinero y compramos más alimentos ricos en azúcares y grasas (satisfacción a corto plazo), en psicología sabemos que esas sensaciones de “hambre” conducen a un estilo de pensamiento focalizado en nosotros mismos a corto plazo. También la investigación ha mostrado como estímulos ambientales tan sutiles como los olores agradables (Barker, Grayhem, Koon, Perkins, Whalen y Raudenbush, 2003) generan en nosotros la focalización en el aquí-ahora, lo que de nuevo nos lleva a decisiones centradas en las propiedades organolépticas de los alimentos (sabor, olor, textura) y en sus características inmediatas (precio, atractivo del envase). ¿Quién se resiste a pasar por la pastelería cuando el olor a bollos o pan recién hecho se filtra en el ambiente? Ahora sabemos que eso promueve decisiones a corto plazo, saberlo nos permitirá controlarnos e implementar sencillas estrategias para combatirlo.

Estos resultados nos sugieren varias conclusiones de clara aplicación en nuestra vida cotidiana:

Aprender a conocer y gestionar nuestras emociones nos ayudará también a mejorar las decisiones sobre los alimentos que incluimos en nuestra dieta. Tener más presentes las consecuencias a largo plazo de lo que hoy comemos, puede ayudarnos a incluir alimentos más saludables en nuestra dieta.

No debemos comprar sin haber “pensado” relajadamente qué necesitamos realmente para nutrirnos, hacer una lista pensando en la salud y darnos automensajes de que eso es lo importante, pensando además en alternativas agradables de comer para todos, que las hay, como nos muestra semana a semana La Garbancita Ecológica. No debemos comprar con prisas, con hambre y sin pensar.

Algunos alimentos muy saludables pueden resultar magníficos sustitutos de los alimentos indulgentes cuando nuestro estado de ánimo sea más negativo: muchas frutas (si son

ecológicas mejor), por ejemplo, contienen elevados niveles de azúcar que ponen en marcha el funcionamiento de las endorfinas, pero no conllevan los efectos negativos asociados a los azúcares refinados.

Prestar especial atención al diseño de los menús de las celebraciones sociales: ya que sabemos que en ese tipo de circunstancias se suele comer más y de forma más indulgente, organicemos un menú apetitoso y saludable. La forma de presentación, combinación y elaboración de alimentos saludables como frutas y verduras los hace más atractivos, sin perder su valor nutricional.

Comamos con el cor-razón, ¿te apuntas?

Amparo Caballero, Pilar Carrera y Lola Muñoz

Grupo de consumo de la UAM

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN AGROECOLÓGICA

(16 OCTUBRE 2014)

Alimentar al mundo, cuidar el planeta

Defender la Agricultura Familiar Agroecológica

Garantizar una Alimentación sin Transgénicos ni Agrotóxicos

---

[https://www.lahaine.org/mm\\_ss\\_est\\_esp.php/emociones-estados-de-animo-y](https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/emociones-estados-de-animo-y)