



## ANSIEDAD POR EL DULCE



### **Autores: Personal adjunto a la coordinación de investigación**

Pareciera una constante, que a media tarde o antes de acostarse se torna casi incontrolable la ansiedad por comerse algo; ese en realidad no es el problema, lo malo es que generalmente esa ansiedad es por un dulce, lo que no es precisamente lo más saludable para el cuerpo... Chocolate o helado son las mayores tentaciones.

La ansiedad por el dulce, no siempre es fácil de explicar, por eso es bueno conocer tanto el porqué, como las formas de evitar o controlar ese tipo de inclinación, que nos lleva a consumir en exceso alimentos no adecuados para la salud, que a la larga incidirán negativamente en ella, desde el aumento de peso, fatiga constante, caries dentales, diabetes, enfermedades cardiacas y derrames cerebrales.



### **¿Por qué las ganas de comer cosas dulces?**

Simplemente porque en ciertos momentos, primordialmente entre las personas que se alimentan tres veces al día, el cuerpo experimenta una caída en los niveles de azúcar en la sangre, conocida como hipoglucemia, lo que hace que el cerebro envíe una señal que le indica al cuerpo que necesita reponer glucosa, lo que genera las ganas de comer con urgencia.

Otra razón sobre el por qué tienes ansiedad de comer dulces tiene que ver con el estrés; cuando estamos estresados se produce cortisol, que es la hormona que nos hace reaccionar ante situaciones de peligro, lo que demanda energía haciendo que el cuerpo requiera más glucosa para continuar funcionando, de allí que cuando estamos ante situaciones demandantes nos provoque consumir dulces.

### **¿Por qué el cuerpo pide azúcar y no una ración de vegetales por ejemplo?**

Simplemente porque el azúcar es de muy fácil digestión lo que hace que la glucosa llegue al cerebro casi de forma inmediata. Posteriormente a la ingesta de azúcar, el cerebro genera endorfinas que dan una sensación de felicidad y bienestar; este efecto dura muy poco, porque los alimentos con azúcar refinada son de rápida digestión.

### **¿Cómo dejar de comer dulces?**

Existen maneras de aprender a controlar la ansiedad de comer dulces, entre ellas se pueden mencionar:

- Comer 5 veces al día (3 principales y 2 meriendas), nos mantendrá satisfechos y evitaría las crisis de hambre que nos hacen comer de forma poco saludable. Las meriendas pueden ser frutas frescas o frutos secos, solos o combinados.
- Despejar la mente.

Si tu ansiedad es causa de situaciones de estrés, definitivamente hay que despejar la mente; se puede practicar yoga, hacer caminatas o realizar otro deporte, lo significativo es encontrar el lugar o el momento para tener la mente en calma y recargar energía sin necesidad de dulces.

- Es vital programar las compras.

Debe hacerse una lista de forma concienzuda, esto ayudará a seleccionar de forma correcta lo que irá a la despensa y refrigerador, obviamente no deben incluirse golosinas. Debes hacer las compras con el estómago lleno.

- Tener una correcta hidratación.

Esto permite que el organismo cumpla con sus funciones vitales de manera eficiente. El agua, además genera sensación de saciedad, por eso constituye otro recurso más para saciar la ansiedad de consumir algo dulce. Unos 2 litros de agua al día son suficientes. Si hay dificultad para tomar agua, también suman las sopas, los jugos de frutas sin azúcar y las infusiones.