

## PESO EMOCIONAL

La redacción / Terapeuta emocional Lupita Aldrete

Actualmente estamos sometidos constantemente a la crítica y control del peso corporal, por salud, apariencia o moda. El hecho es que cada sector desde su punto de vista emite cierta presión en la sociedad, incluso la misma crítica interpersonal ha llevado a muchas personas a someterse a dietas extremas o procedimientos para la baja de peso, y en algunos casos a caer en trastornos alimenticios. Si estas "litenito", cuidado!, si estas muy bajo de peso, Anorexia segura!.

Si bien es cierto, el aumento del número de personas con algún trastorno de alimentación es alarmante, existe un motivo aun mas importante para el control del peso que pocas veces se toma en cuenta, las emociones.

A lo largo de nuestra vida vamos experimentando una gran cantidad de cuestiones emocionales que quedan registradas en nuestro físico de alguna u otra forma. En el caso de las emociones agradables y positivas nos es mas fácil aceptarlas o digerirlas, mientras que las negativas o dolorosas son mucho más difíciles de sostener y procesar, por lo tanto suelen quedarse en el cuerpo manifestándose como ansiedad, nervios, estrés, miedo, culpa, etc. Son precisamente estas emociones las que suelen llevar a buscar estrategias para relajarse y evadirlas y las más comunes están relacionadas con la comida.

### **¿Cuántas personas conocemos, incluidos nosotros mismos, que ante un cuadro emocional hemos comido de más o hemos dejado de comer?**

Así pues, la relación entre el peso corporal y el peso emocional es muy fuerte y suele llevar, en muchos casos, a un aumento de peso y la obesidad, o bien, a los ya conocidos términos de bulimia y anorexia. Son muchas las personas que, sin ser conscientes de su estado anímico, sienten un irrefrenable impulso de comer en abundancia o a terminarse un plato de comida sin tener hambre cuando se encuentran en un estado emocional difícil de sostener, a estas personas se las llama comedores emocionales.

### **Como puedo saber si soy un comedor emocional?**

*Si contestas afirmativamente a alguna de las siguientes preguntas, podrías ser considerado un comedor emocional: ¿Siempre que comes dejas el plato vacío? ¿Comes sin tener apetito? ¿Te da hambre cada vez que ves la televisión o no estas ocupado en algo? ¿Comes sin control un alimento que te gusta? ¿Si estás enojado, triste, preocupado o aburrido, te refugias en la comida? ¿No sabes reconocer si lo que sientes es hambre o un simple antojo? ¿Después de haber comido mucho te sientes arrepentido?*

Emoción etimológicamente viene del latín emotio, que significa "el impulso que induce a la acción". Cuando se come con ansiedad se puede ingerir una gran cantidad de calorías y por consiguiente, subir de peso, lo que agrava el estado anímico y se puede caer incluso en la depresión. Es por esto que es muy importante concientizar como estamos emocionalmente y a partir de eso intentar controlar esos impulsos que son los mas dañinos. En algunos casos, cuando las personas se someten a una dieta y les es muy difícil adelgazar o al dejarla vuelven a engordar, se debe al intento de controlar la comida y es aquí donde se fracasa, puesto que el problema en el fondo es emocional, y este continua latente.

**La importancia de aprender a sostener y digerir las emociones es primordial y a la vez, es un trabajo lento que algunas veces precisa de la ayuda de un psicólogo o un especialista.**

### **¿Qué mensaje emocional refleja tu peso?**

Tu mundo emocional influye poderosamente en tu cuerpo, el cual se comporta como una esponja que absorbe y transforma la energía que emiten tus emociones en estados de salud y rasgos corporales. Según sea esa energía es como tu cuerpo se sentirá y se verá. Observa y analízate, si lo sientes adolorido, cansado, poco energético, o bien ligero, flexible; rígido, pesado, esbelto o en exceso delgado, es que sin duda hay una emoción ahí mezclada de la cual se está alimentando dicha condición.

Cada persona responde de una forma distinta a la realidad. Esta reacción depende de cómo fuimos educados y de nuestra particular forma de manejar y expresar las emociones, incluso la represión de las mismas es un factor aun mas significativo, la ira no externada, los resentimientos, la burla por ser tu

mismo o por tus gustos, el constante señalamiento de tus actos y aunque cada persona puede interpretar de una forma única lo que sucede, esta reacción es lo que envía mensajes a nuestro cuerpo, que empieza a absorberlos y más tarde a reflejarlos.

En el caso del sobrepeso, cuando una persona se siente insegura o amenazada por algo, empieza a generar una necesidad de protección, esta necesidad la lleva a estar a la defensiva, esconderse o protegerse. El cuerpo entiende este mensaje y empieza a adaptarse haciendo capas de grasa alrededor del cuerpo. En algunas personas, esta resistencia o inseguridades pueden derivar en un cuerpo muy rígido y no precisamente con sobrepeso, sin embargo, la diferencia entre aquellas de cuerpo rígido y con sobrepeso podría ser la hipersensibilidad. La ira acumulada no expresada es otra emoción que puede generar sobrepeso, por miedo a alguna reacción no deseada o no ser comprendida, lo cual genera más ira, resentimiento o resistencia a perdonar.

En la anorexia y la bulimia por el contrario manejan un rechazo parcial o total del alimento. En el caso de la bulimia, resulta de un comedor compulsivo cuya emoción es remplazada con un atracón de comida y después su manejo de la culpa lo lleva a reaccionar mediante el vomito y los laxantes, sacando con ello el dolor que le provoca tal o cual emoción, en cambio la anorexia es un castigo mediante la evasión total de alimentos, ambos trastornos resultan de un estado anímico y autoestima muy baja, donde la culpa, el miedo al rechazo, juegan un papel muy importante, llevando a la persona que la padece a la constante búsqueda de la aceptación, no solo de los que lo rodean, si no la aceptación de si mismo.

### **¿Cómo crear un mundo emocional favorable para estabilizar tu peso?**

Lo primero antes de cualquier otra cosa, es reconocer y afirmar que lo que sentimos no está mal ni bien. Entendamos que todo lo que sentimos es una forma de adaptación a los sucesos presentados bajo nuestros mejores recursos y conocimientos. Al creer que lo que sentimos está mal, entonces será difícil que podamos manejarlo, pues estaremos rechazando una parte importante de nosotros, nuestras emociones. Entonces hay que asumirlas y responsabilizarnos de ellas.

### **Dieta emocional**

Cómo las dietas alimenticias, la dieta emocional consiste en desechar primero aquello que no sirve, en este caso, una depuración emocional. Así pues, lo primero que hay que hacer es liberarse de todos esos pensamientos "tóxicos" que provocan que uno se mantenga en una postura de inseguridad.

La fórmula consiste en que cada vez que te sientas agredido por algo o alguien, o recuerdes algo que te hizo sentir como reacción algo negativo, lo empieces a dejar pasar. Esto es, intentar no tomar las agresiones como algo personal, así le quitaras el poder de tu realización a los demás y lo regresaras a tomarlo TU, pues hay que reconocer que ninguna persona tiene que hacer o decir lo que tu esperas, quieres o necesitas. Si te sientes muy enojado por algo y no lo puedes expresar, no te lo guardes y dite a ti mismo:

**"Estoy dispuesto a madurar y a construir con responsabilidad la vida que yo quiero".**

Evita los "pensamientos chatarra", como la autocrítica o autoexigencia severa que sólo te hacen sentirte vulnerable. Rodéate por pensamientos que nutran tu corazón con fuerza y seguridad y esto hará que poco a poco empieces a sacar de tu vida aquellas cosas, situaciones o incluso a personas que te hacen sentir frágil e inestable y por consiguiente, inseguro. Entonces comenzarás a afrontar tu vida con una nueva comprensión.

**Al trabajar en tu seguridad personal y en responsabilizarte de lo que sientes, el peso de tu cuerpo no podrá descontrolarse más.**

Sumado a los 2 anteriores, sea cual sea tu peso corporal, mantén esta dieta emocional combinada con una dieta alimenticia balanceada y un poco de ejercicio, así lograras alcanzar y sobre todo mantener un equilibrio entre tu cuerpo y tu mente y tu vida alcanzara un completo bienestar.