

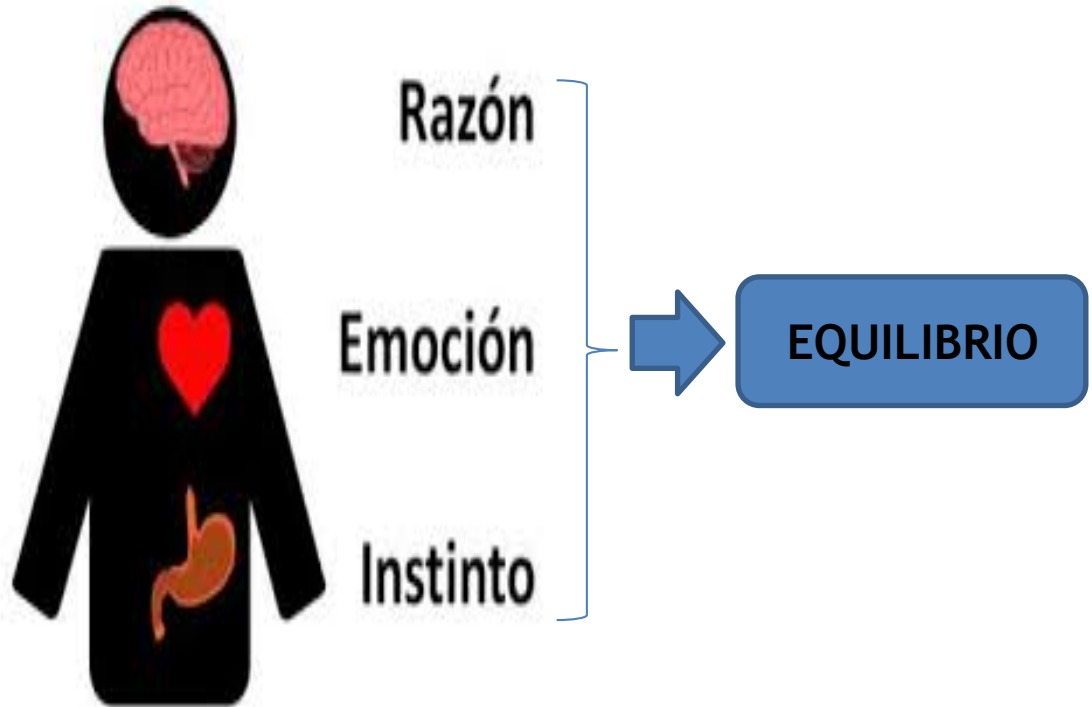
CORPOCARE

— Clínica Estética —

¿hambre compulsiva ? Aprende a mantener la calma



En la actualidad se dice que tenemos 3 cerebros: cabeza, corazón y estómago. Cuando uno de los 3 cojea se desequilibra el cuerpo generando situaciones de estrés, ansiedad y por supuesto hambre o apetito.



Para que exista el equilibrio de los 3 cerebros, tendrá que haber un buen equilibrio en la glucosa, hormonas, etc.

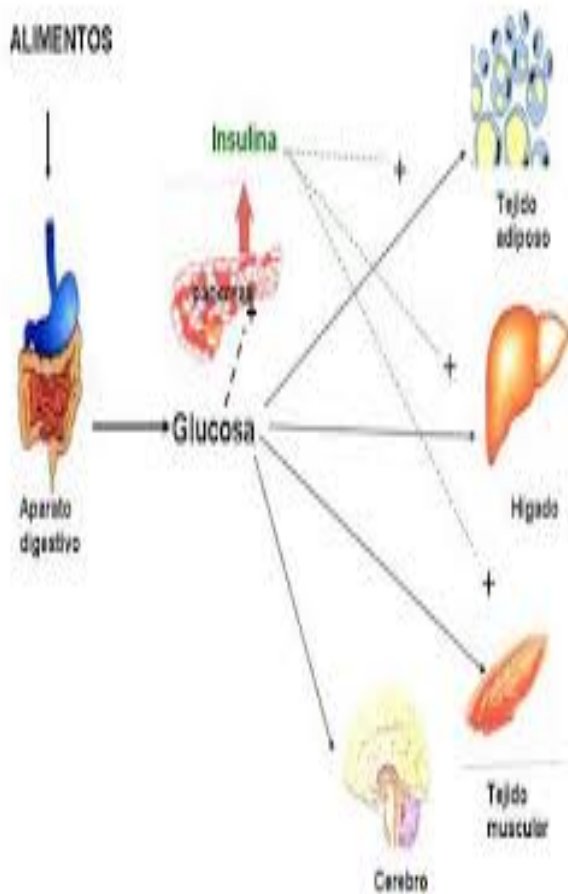
¿ y por que la glucosa?

La glucosa es un azúcar que procede de los alimentos que comemos, y también se forma y se almacena dentro del cuerpo. Es la principal fuente de energía de las células de nuestro cuerpo, y se transporta a todas y a cada una de esas células a través del torrente sanguíneo. Nuestros cerebros dependen de la glucosa para funcionar, incluso cuando estamos dormidos.

Los niveles de azúcar en la sangre son los encargados de enviar esa información al cerebro quien en respuesta envía el estímulo o la sensación de hambre. Esto es porque el cuerpo no tiene energía o glucosa y la necesita para llevar a cabo numerosos procesos. Al ingerir alimentos, le das a tu cuerpo la energía suficiente.



- **¿Cuáles son los signos y los síntomas de una concentración baja de azúcar en sangre?**
- Distintas personas pueden experimentar la hipoglucemia de formas diferentes. Las personas con hipoglucemia pueden:
- tener hambre o notar "punzadas de hambre" en el estómago
- estar sudorosas o tener la piel fría y húmeda o pegajosa
- tener dolor de cabeza
- estar malhumoradas, nerviosas o irritables
- tener somnolencia, sentirse débiles o estar mareadas
- sentirse inestables o tambalearse al andar



- El ser humano necesita como carburante bueno la glucosa (H.C.) , salvo en situaciones límite donde encontramos una serie de sustancias llamadas aminoácidos (proteínas), ácidos grasos y producción de cuerpos cetónicos, estos serian transformados en azucares provocando una situación de carburante malo, para nuestro cerebro, lo cual no significa que, tanto los aminoácidos como los ac. grasos, sean malos, pero si, si son consumidos solos, y durante un determinado tiempo. Es importante saber que los aminoácidos y los ac. grasos son esenciales para nuestro organismo, en complemento con el resto de nutrientes, como, vitaminas, minerales, carbohidratos, etc.. ¡vamos! A lo que se le llama equilibrio alimentario



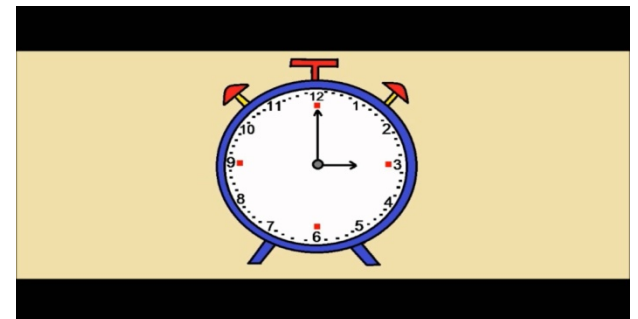
Muchas veces un desequilibrio alimentario, estrés, ansiedad, obsesión, vida sedentaria, etc. nos llevaría a situaciones de desajustes metabólicos, en ellos encontramos también hormonas, estas mientras están estables todo funciona mejor ¿Cómo? Pues en el estado de ánimo de la persona, en la pérdida de peso, en la actividad mental y física.

El cerebro humano se adapta muy mal a los cambios bruscos de subidas de glucosa, con la consiguiente bajada brusca, que hace la insulina en esa glucosa, para regular la glucemia en sangre. Todo esto nos lleva a situaciones de hambre compulsiva.

La hormona por excelencia que controla la calma y la serenidad es la serotonina, es un neurotransmisor que se produce a partir de triptófano. El triptófano solo lo podemos conseguir en la dieta ya que nuestro cuerpo es incapaz de fabricar, lo encontramos en alimentos proteicos como el pavo, pollo, lácteos, pescado, huevos, leguminosas, nueces, pipas, etc. Cuando esta, está disminuida (serotonina), sufrimos de ansiedad y estrés, que, en relacionado con la comida, comeríamos cualquier alimento o alguno específico compulsivamente. A este fenómeno no le llamaremos hambre, si no apetito (Hambre estado físico de la persona una vez han transcurrido un tiempo, unas 3 horas o más y apetito, cuando ingerimos antes o 2 horas desde la última ingesta).



No se debería saltar ninguna comida, y como no, comer mucha cantidad o por debajo de lo indicado. Estar atentos que no pasen ni menos ni más de 3 h desde la última ingesta.



Ejemplo:

Para calmar el ansia, tenemos que centrar nuestra atención y pensamiento hacia otra parte, en el momento que el pensamiento nos atrapa, ya estamos perdidos.

Un ejemplo de ello: (10.30 almuerzo una fruta) imagina que son las 12 y estás haciendo unos recados y estas pensando en la comida que te toca (hoy tengo ensalada y dorada a la plancha), y por el camino hay un horno donde montan unos escaparates ¡excesivamente apetecibles!, miras el escaparate y ves unas empanadillas doradas con los bordes tostaditos con un pisto recién hecho de tomate valenciano y piensas..... oh! Esa empanadilla tiene que estar crujiente, en ese momento el pensamiento se ha apoderado de ti, ya estás viendo como coges la empanadilla y la muerdes, ¡ ya no hay marcha atrás!, entras y compras la empanadilla y te la comes de camino a casa.



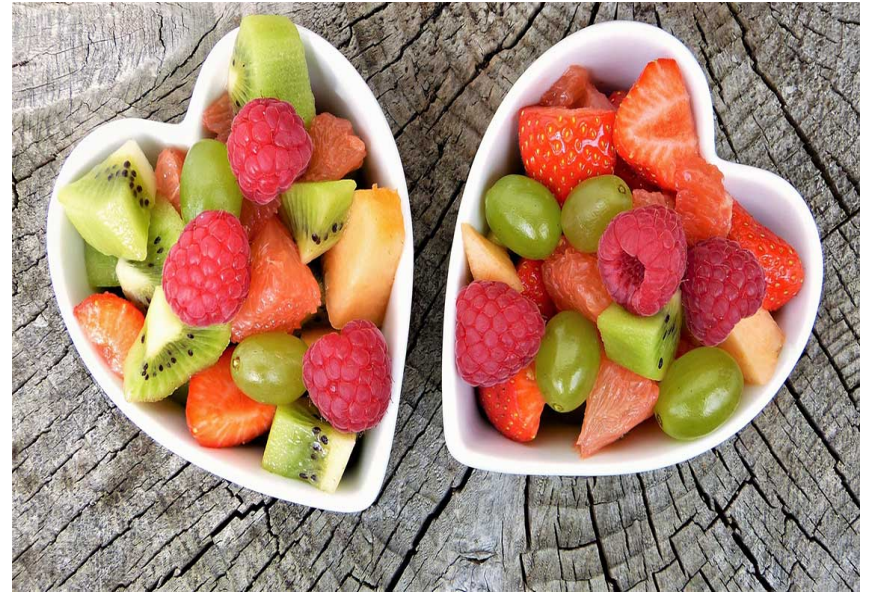
DESAYUNO

8:00



TENTEMPÍÉ

11:00



Aplicaremos unas técnicas disuasorias, para desviar nuestra atención hacia otro pensamiento, o controlar que ese pensamiento no se apodere de nosotros/as. En el primer momento en el que visualizas la empanadilla, debes de enfocar tu atención en otra cosa que no sea la comida, piensa rápido en algo realmente importante y centra tu atención en ello.

Inhala pensando en 2 y exhala pensando en 1 toda la trayectoria incluso cuando llegues a casa.

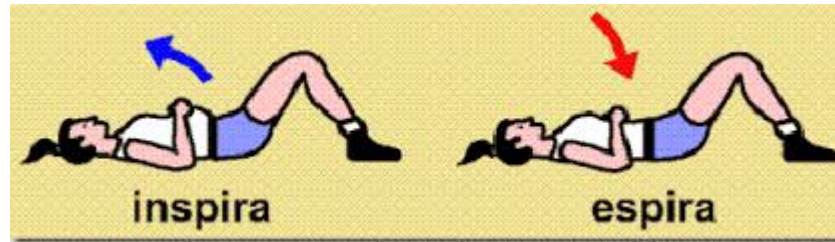
Usa las tecnologías a tu favor, siempre llevamos el móvil, llama a una amiga y le cuentas un chisme.

En casa podemos hacer una técnica de respiración anti devoro todo lo que pillo en la nevera y armarios.

Nos sentamos en una silla, tumbados en la cama, de pie, la respiración se realizara en series de 10 respiraciones 3 veces, debemos de contar 1 por cada inhalación y exhalación.

RESPIRACION PARA HAMBRE COMPULSIVA

La respiración será lenta, profunda y continua. Coge aire llena los pulmones, diafragma y final el abdomen, suelta aire vacía abdomen, diafragma y pulmones. Ni demasiado lento ni muy rápido.



LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA RESPIRACION

1. La respiración profunda y lenta ayuda a controlar el peso, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar grasas.
2. Ayuda en la digestión.
3. Colabora con el rejuvenecimiento y las glándulas de la piel.
4. Mayor capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos.
5. Relajación mental y corporal. La respiración lenta profunda y continua provoca una mayor oxigenación del cerebro, reduce los niveles excesivos de ansiedad.
6. Los movimientos del diafragma proporcionan un masaje a los órganos internos al estimular la circulación sanguínea de estos órganos y estreñimiento.
7. Recordar que nuestro cerebro necesita tres veces más oxígeno que el resto del cuerpo.
8. Mejora el rendimiento intelectual.
9. Favorece la eliminación de toxinas.
10. Reduce el estrés, ansiedad y levanta el ánimo.

Por Isabel Avivar

Cáceres