Publicado en Madrid el 17/05/2018

GrupoLaberinto explica qué es y cómo debe combatirse el hambre emocional

El hambre emocional surge repentinamente y pide al organismo satisfacer esa "necesidad" con un alimento específico, que por lo general está asociado a dulces, patatas fritas, chucherías o comida rápida, en definitiva, a alimentos ricos en hidratos de carbono y en grasas. Pero… ¿Por qué se tiene esa necesidad de comer de golpe? ¿Cómo se puede combatir? GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, explica qué es exactamente el hambre emocional y cómo ganarle la batalla

El hambre emocional nace como respuesta al malestar emocional y en vez de investigar qué es lo que le afecta a la persona, se entierra comiendo. Lo interesante, además de poner freno a los excesos gastronómicos y regularlos, es investigar sólos o con ayuda profesional que le está pasando, ponerle remedio si es posible y si no lo es asumirlo y tratar de superarlo; para ello, es importante mantener la mente ocupada, uno de los mejores trucos para evitar el hambre emocional es distraer la mente con cualquier actividad sencilla, leer, pintar, trabajar…así como hacer deporte; practicar ejercicio físico es un hábito muy recomendable para conseguir reducir la ansiedad y vivir de una forma más optimista. Los expertos recomiendan 40 minutos de cardio al día para vivir libres de ansiedad. Otra opción recomendada es la práctica de mindfulness; las propuestas de investigación y práctica del mindfulness tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mediante sus prácticas, haciendo que éstas logren que sus días sean más plenos y felices. De esta manera la ansiedad disminuirá y, con ella, el hambre emocional.

Con respecto a alimentos aliados: la leche es un alimento que ayuda a aplacar el apetito. Beber medio vaso de leche antes de irse a la cama o entre las comidas puede ser de gran ayuda para evitar el hambre emocional. Se debería evitar el azúcar; el hambre emocional está muy relacionado con el consumo de alimentos azucarados. Por ello, lo mejor es evitar estos ingredientes y otros igual de calóricos en casa y optar por versiones más saludables de snack. También, se puede ingerir queso freso o un yogur desnatado, además de aportar nutrientes, no tinenen demasiadas calorías. GrupoLaberinto propone beber agua, sola o con limón, naranja o un toque de fruta; es sano, refrescante y sencillamente delicioso. Las infusiones sin cafeína ni teína, como el roibos, además de calmar la ansiedad, son ideales para dormir el apetito. No obstante, hay que tener cuidado con los estimulantes, procurar no atiborrarse de cafés, tes, colas y mucho menos, tabaco, son poderosos ansiógenos que a corto plazo pueden provocar más ansiedad. Una buena costumbre para los que pican, es hacer muchas pequeñas comidas al día, para calmar el hambre y mantener el metabolismo funcionando; en este caso el truco está en las proteínas. Por último, hacer un trabajo terapéutico para conocer el malestar emocional, saber su origen, aprender a controlarlo y/o tolerarlo, es probablemente el mejor método para abordar el hambre emocional.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR…). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

www.grupolaberinto.es

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

638 10 51 32

Seguir en:

Facebook: GrupoLaberinto

Twitter: GrLaberintoPsi

Linkedin: GrupoLaberinto

Datos de contacto:
GrupoLaberinto
910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Nutrición Sociedad

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es