

Picoteo para calmar las emociones: claves de Cigna para evitar que afecte al bienestar digestivo

El cambio de rutina que trae la época estival, el hecho de que algunas personas continúen trabajando desde casa y una inadecuada autorregulación emocional podrían ser algunos factores que predispongan a comer de manera desordenada e impulsiva

El cambio de rutinas que suele acompañar la época estival es sinónimo, en muchos casos, de una cierta relajación en los hábitos dietéticos y un mayor consumo de alimentos de escaso valor nutricional vinculados a momentos de ocio. Dado que muchas personas continúan trabajando desde casa en un momento en el que la incertidumbre sigue formando parte del día a día, el riesgo de comer entre horas de manera impulsiva y desordenada se incrementa: en muchos casos, no tanto porque exista una necesidad fisiológica, sino para calmar emociones como tristeza, aburrimiento, enfado, ira o ansiedad.

Por eso, es importante tener en cuenta ciertas pautas para seguir cuidando del bienestar digestivo en los meses más calurosos del año: procurar no comer frente al ordenador mientras se teletrabaja, planificar las comidas de la semana, cocinar con antelación, evitar alimentos de un bajo perfil nutricional y altamente calóricos, y apostar por alternativas saludables a la hora de disfrutar de un tentempié.

En este sentido, un estudio reciente realizado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) demostraba que el hecho de permanecer más tiempo en casa era la principal causa que había llevado al 37% de los españoles a comer más que de costumbre. Detrás de este dato está el hecho de disponer continuamente de alimentos al alcance de la mano unido a una mala gestión de la ansiedad, la incertidumbre o el aburrimiento. Esto se conoce como 'hambre emocional': una sensación que lleva a comer de manera impulsiva, frecuentemente alimentos calóricos y de escaso valor nutricional, para tratar de calmar un conflicto emocional.

Precisamente, el riesgo de comer de manera impulsiva a raíz de ciertas emociones está muy ligado al auge del teletrabajo, y se agrava cuando existe una conducta sedentaria, tal y como señala la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Y es que, al problema de comer entre horas, se añade la falta de la actividad física por la reducción de desplazamientos al lugar de trabajo, lo que podría provocar, según esta organización, un incremento de las personas que padecen obesidad y la aparición de numerosos problemas de salud, tales como diabetes o hipertensión.

“Mantener un estilo de vida saludable en el que se incluya una dieta variada y equilibrada, un descanso adecuado y la práctica habitual de actividad física es más importante que nunca, también en verano y durante las vacaciones. En muchos casos, la época estival es sinónimo de una cierta relajación en nuestros hábitos. Si a esto le sumamos una reducción de la movilidad fruto del trabajo en remoto, y que muchas personas tienen dificultades a la hora de convivir con la incertidumbre, podemos caer en la tentación de comer entre horas de manera desordenada. Por ello, es conveniente seguir una serie de pautas que nos ayuden a mantener nuestro bienestar digestivo en verano, aprendiendo a elegir y planificar comidas de manera saludable.”, indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical

Manager en Cigna España.

Con el objetivo de ayudar a mejorar los hábitos dietéticos este verano, la aseguradora de salud Cigna ofrece los siguientes consejos:

Cuidar el entorno mientras se teletrabaja. Si se quiere respetar el horario de comidas, es muy importante evitar comer en el espacio habilitado para trabajar. Así será más fácil establecer las pausas en la jornada laboral coincidiendo con las horas para tomar un tentempié saludable y hacerlo donde proceda, ya sea en la mesa del comedor o en la cocina.

Planificación del menú. Lo mejor para evitar caer en hábitos dietéticos inadecuados es establecer una planificación semanal con el menú diario y su horario, incluyendo en el listado los almuerzos y las meriendas. En general, se recomienda comer cinco veces al día, con tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés entre cada una de ellas. Contar con un menú bien planificado evitará sentir picos de hambre entre horas.

Cocinar con antelación. Si a la hora de comer se requiere de mucho tiempo para preparar una receta, es fácil que la variedad en el menú se resienta. Por eso, es recomendable preparar con antelación los platos para comer a la hora prevista, con calma, y disfrutando de una sana variedad.

Durante la compra: apostar por los alimentos saludables, procurar ir al supermercado sin hambre y fijar un presupuesto. Uno de los principales trucos para evitar malos hábitos en la alimentación es comprar de forma saludable. Para conseguirlo, es muy importante ir al supermercado sin hambre, detallar en una lista lo que se quiere comprar y delimitar un presupuesto. De este modo, no se realizarán compras innecesarias o poco saludables.

Cambiar de actividad si surge el hambre. Levantarse de la silla y moverse, realizar estiramientos, poner en práctica algunos ejercicios de relajación...El objetivo es distraer la mente y ocupar el tiempo con otras actividades. El yoga también es muy útil en estos casos. Un estudio publicado por The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity demostró que practicarlo diariamente ayuda a rebajar los niveles de cortisol en el cuerpo, la llamada 'hormona del estrés', por lo que hace menos vulnerable ante picos de hambre emocional.

Buscar alternativas saludables o alimentos saciantes. Si realmente se siente la necesidad de ingerir algún alimento, existen multitud de alternativas saludables y deliciosas por las que optar: fruta fresca, frutos secos crudos o tostados sin sal, yogur natural, pepinillos y encurtidos, queso fresco, palitos de verduras (zanahorias, calabacines, tomates cherry, etc.) o pequeños bocadillos de pan integral con aguacate, hummus, pavo, etc. Asimismo, se puede optar por alimentos saciantes que impidan no comer más de la cuenta entre horas. Es el caso de las manzanas, los plátanos, los lácteos sin azúcar o los alimentos altos en fibra. Todo lo que se ingiera es recomendable que se aparte previamente en un cuenco o plato, así se evitará comer de más.

Durante el verano, los hábitos cambian y la alimentación también. Por ello, es importante apostar siempre por un menú saludable y equilibrado que se adapte al contexto estival. Este ha de incluir un mínimo de 3 raciones de frutas al día, 2 raciones diarias de verduras, 3 ó 4 raciones de lácteos al día, 2 ó 3 raciones de legumbres a la semana y 3 ó 4 raciones de pescado (variando entre blanco y azul), también semanales. Además, se debe tener en cuenta la ingesta de cereales, preferiblemente integrales, y de 3 ó 4 huevos a la semana. También se recomienda que incluya el consumo frecuente de carnes magras, limitando el consumo de carne roja, el agua como bebida principal, el uso de aceite de oliva (si es posible virgen extra) para cocinar y aliñar los platos, y el consumo de frutos secos a diario. De este modo se conseguirá el aporte energético y nutricional necesario para afrontar estos meses, evitando el sobrepeso.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Pozuelo de Alarcón](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>