



## Ansiedad o Hambre Real?

La **ansiedad** (del [latín](#) *anxietas*, angustia) es un estado asociado al estrés (respuesta natural ante cualquier cosa que nos cause una perturbación) en el que se manifiestan con frecuencia, síntomas de **nerviosismo**, **inquietud**, **sensación de agobio y presión**, entre otros. Aparece entonces una **sensación de vacío** en el que rápidamente se busca paliar con algo que lo llene, reconforte y de alguna manera “tape” , confundiendo así el vacío y agujero emocional, con el agujero físico y estomacal del hambre real...

Por otro lado, muchos de nuestros hábitos alimentarios vienen marcados ya por una **educación**, **sistema y piloto automático**. Cuántos de nosotros recuerda lo que ha ingerido el día anterior?

Esa falta de conciencia es justamente la pieza clave a

potenciar para poder re-conectar con nuestro interior y diferenciar el hambre real del emocional.

Para saber si es ansiedad o hambre real lo que estamos sintiendo, deberíamos preguntarnos **para qué** estamos escogiendo comer ese alimento, y observar la manera en **cómo lo comemos**, nos devuelve la libertad y autonomía a la hora de elegir y decidir, sin automatismo alguno. En otras palabras, **el comer con conciencia, también llamado el Mindful eating.**

No obstante, si queremos tener una relación equilibrada con los alimentos, debemos también a la par, trabajar y saciar nuestro campo emocional. Es la única manera de sentirnos **llenos.**

A nivel nutricional, una deficiencia en **omega 3** y de **carbohidratos complejos** puede ser otra causa en las personas que padecen **ansiedad**. A menudo lo que se esconde detrás es una hipoglucemia, y esas subidas y bajadas de azúcar (glucosa) en la sangre son las responsables de los ataques de hambre. La **fruta** y sobre todo la **verdura** son nuestras aliadas y reguladoras.

En cambio debemos **limitar el aporte de sal, refinados y excitantes** así como aumentar la **frecuencia** de las comidas para evitar llegar al punto de alarma en el empezamos a comer de forma compulsiva.

Además, detrás de muchos alimentos existe una **connotación emocional** y muchas veces se trata además de alimentos ricos en **aditivos**, esto no es casualidad!



## Pautas frente a la ansiedad

El naturismo siempre propone que hagamos un poco de detectives de nuestro propio caso. Es fundamental saber y coger el hábito de **auto-observarnos** en los momentos cruciales para tomar conciencia del origen de nuestros problemas y de cómo nos afecta a nivel físico, emocional y psicológico.

**Respirar** con conciencia, antes de cada comida, es el primer paso a dar.

Hacer **ejercicio** de manera regular, ejercicios aeróbicos preferiblemente, de fondo como caminar 30 minutos al día.

**Organizar** de manera efectiva su agenda y tiempo libre.

Trabajar las **relaciones del entorno** a través de una mejor comunicación limitando el grado de intoxicación.

## Aliados naturales\*

El alga **Espirulina** tiene efecto saciante además de contener una variedad de elementos nutritivos para el organismo.

El **complejo de vitamina B** es esencial para una buena función del sistema nervioso, su deficiencia está asociada a la ansiedad y otros trastornos ansiosos.

**Pasiflora**, planta medicinal indicada contra todo tipo de afecciones nerviosas, sin presentar contraindicación

alguna.

**Aceite de linaza** como gran fuente de omega 3 de origen vegetal, en forma de perlas.

**5 HTP** , precursor de la serotonina, para situaciones de tensión, estrés o insomnio.

**Rodiola** es una hierba adaptógena porque aumenta la tolerancia frente a diversos factores estresantes además de ser inmunoestimulante, neuroprotector y antioxidante.

**Ginseng Americano**, otro conocido adaptógeno además de actuar como tónico del sistema nervioso central también, muy indicado para los casos de ansiedad acompañados de fatiga.

\* la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud

Artículo elaborado para el periódico [BioEcoactual, Febrero 2017.](#)

Para leerlo en catalán, haz click [AQUI.](#)