

Genera ansiedad por confinamiento mayor consumo de alimentos

La recomendación es distinguir qué emoción provoca esta situación y aprender a manejarla

El confinamiento derivado de la pandemia del COVID-19 ha incrementado los niveles de estrés y ansiedad entre la población, lo que en ocasiones se ve reflejado en una mayor ingesta de alimentos y sus consecuencias.

Así lo demuestra la investigación “Patrones disfuncionales de la ingesta en relación con la ansiedad percibida durante el COVID-19 en latinoamericanos”, realizada por Tania Yadira Martínez Rodríguez, alumna de doctorado del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN), del Centro Universitario del Sur (CUSur), con sede en Ciudad Guzmán.

El objetivo de la investigación fue conocer la relación que hay entre los patrones disfuncionales de la ingesta con la percepción subjetiva de ansiedad que tiene la población, y para ello se evaluaron a 958 personas de Chile, Colombia y México.

“La investigación se realizó enfocada en tres patrones disfuncionales: la restricción cognitiva, que se refiere a las personas que voluntariamente restringen su alimentación para no aumentar de peso; la desinhibición, aquellas personas que se sobrealimentan ante un episodio de estrés o en este caso la ansiedad; y la ingesta emocional, que está relacionada con un estado emocional, principalmente negativo”, informó Martínez Rodríguez.

Explicó que de estos tres patrones los indicadores más altos fueron los de la ingesta de alimentos ante la ansiedad y el estrés, y entre mujeres lo común fue la restricción cognitiva y la ingesta emocional.

“Si ante el COVID estás relajado y no sientes ansiedad, tu cuerpo fisiológicamente no va a responder a eso; pero ante emociones negativas tu cuerpo responde a nivel hormonal o fisiológico. La ansiedad se relaciona con la ingesta de alimentos o alimentación emocional”, señaló.

La recomendación sería distinguir cuál emoción es la que está presentando la persona y qué la está generando, ya que tras esta situación de ansiedad o estrés las personas tienden a enmascararla consumiendo alimentos, en lugar de hacerle frente a la situación, dijo.

“Lo ideal sería que la persona distinga la emoción, si la frecuencia está aumentando respecto a lo que antes presentaba, y en qué momento específico se presenta. Si no puede manejarlo, debe recurrir a la ayuda psicológica y atender la parte nutricional”, concluyó.

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"Año del legado de Fray Antonio Alcalde en Guadalajara"

Guadalajara, Jalisco, 12 de enero de 2021

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Coordinación General de Comunicación Social UdeG

Etiquetas:

[Tania Yadira Martínez Rodríguez](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/genera-ansiedad-por-confinamiento-mayor-consumo-de-alimentos>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/tania-yadira-martinez-rodriguez>