



ANTOJOS ALIMENTICIOS ¿CONECTADOS A LAS EMOCIONES?

El cuerpo tiene diversas formas de comunicarse, y los antojos son una de ellas. Ese deseo impulsivo por un chocolate, o por algo crujiente, podría simbolizar más que una necesidad alimenticia. **Por ello, es necesario diferenciar los gustos nutricionales de los emocionales.**

De acuerdo a Marilú Acosta, especialista en promoción de la salud, **cada individuo tiene antojos específicos para determinada emoción.** De tal modo que la tristeza, la enfermedad y la soledad pueden atraer **deseos ligados a alimentos dulces.**

De igual manera, una persona agotada por exceso de responsabilidades pedirá a gritos un helado o una paleta. En caso de necesitar fortaleza interior pensará automáticamente en alimentos proteínicos, y si el aburrimiento invade su día optará por algo salado, agrio o picante.

En el mundo de los antojos, la falta de nutrientes también nos dice algo. En este caso, la dependencia está vinculada a insuficiencias físicas y no mentales. Por ejemplo, la carencia de magnesio, cromo o complejo B está fuertemente ligada a las ganas de ingerir chocolate.

A su vez, el cuerpo busca pan como fuente de energía o fibra. Si lo que necesitas agua con electrolitos, el antojo primordial serán los alimentos salados, según la especialista.

Debemos considerar que no todo antojo tiene que ver con comida, debido a que esa sensación desaparece en sólo 10 minutos. Una vía para evitar alimentarse incorrectamente es enfocar los sentidos en alguna actividad de corto tiempo.

Recuerda que existen los antojos por costumbre, es decir, si todos los domingos comes helado o todas las mañanas desayunas fruta, la mente se acostumbrará a pedirlo.

En este contexto, **entender nuestras necesidades emocionales nos brinda la oportunidad de evitar la ingesta de alimentos innecesarios y abre la senda a un estilo de vida más saludable,** con **bienestar emocional** y físico ¿Y a ti, qué se te antoja?

Vía: ClicklSalud