

# TEST DE ADICCIÓN A LA COMIDA

1. ¿Sientes antojos a pesar de estar saciado?
2. ¿Comes mucho más de lo que se pretendes en un primer momento?
3. ¿Comes hasta sentirte excesivamente lleno?
4. ¿Te sientes culpable después, pero vuelves hacerlo otra vez?
5. ¿Te inventas excusas para comer lo que quieres?
6. ¿Sientes que fallas repetidamente cuando te pones límites con la comida y no puedes seguirlos?
7. ¿Comes a escondidas o por la noche?
8. ¿eres incapaz de abandonar el mal hábito incluso a pesar de sufrir problemas físicos?

Si has contestado de manera afirmativa a estas preguntas, quizá lo más probable es que sufras una adicción por la comida. Sigue leyendo.

# ADICCIÓN A LA COMIDA

## 1. Sientes antojos a pesar de estar saciado

No es poco común sentir antojos incluso luego de consumir una comida satisfactoria y nutritiva. Pero los antojos y el hambre no son la misma cosa.

Así, en el caso arriba descrito, no se siente “hambre” porque recién se acaba de comer. Pero así y todo se experimenta una urgencia por consumir algo más.

Esto no necesariamente significa que se tiene un problema. Pero si sucede con frecuencia y es difícil controlar el impulso, podría ser el indicador de que hay algo que anda mal.

Este antojo no tiene nada que ver con la necesidad de energía o nutrientes, sino con el cerebro pidiendo que se consuma algo que libere dopamina en su sistema de recompensa.

## 2. Comer muchísimo más de lo que se pretende

El pensamiento de “no me hará daño un pedacito de tarta de chocolate” es muy común en cualquier persona que intente seguir una dieta saludable. Y lo cierto es que la idea de fondo es cierta: una porción no es nociva, y si se pueden comer postres con moderación, no hay ningún problema. Pero para algunas personas no existe el “una pequeña porción”. Una porción se termina transformando en media tarta. Es un fenómeno de “todo o nada” que es común a todos los adictos. No existe la idea de moderación.

Decirle a un adicto a la comida que consuma alimentos chatarra con moderación es lo mismo que decirle a un alcohólico que beba cerveza con moderación. Simplemente no es posible.

## 3. Comer hasta sentirse excesivamente lleno

Si se cede ante un antojo, se comenzará a comer hasta la saciedad. Pero el mecanismo no se detendrá allí: se continuará comiendo más hasta que el sentimiento sea de lleno excesivo.

## 4. Sentirse culpable luego, pero hacerlo otra vez

Cuando se hace algo contra nuestros valores, principios o decisiones tomadas de buena fe, a veces es inevitable sentirse mal al respecto. Y, para las personas que tienen sobrepeso y han intentado ejercer su fuerza de voluntad y controlar el consumo de alimentos poco saludables, ceder a un antojo puede llevar a la culpa y a sentirse débil e indisciplinado. Pero, sin embargo, la conducta se repite.

## 5. Inventar excusas

Al momento de la aparición de un antojo, dos fuerzas entran en juego: una es la decisión racional de abstenerse de la comida chatarra. Pero la otra es el antojo mismo, impostergable.

La decisión lógica es desafiada por la idea nueva y, en ese momento, se comienza a sopesar si ceder o no ceder. Y es ahí cuando aparecen las excusas alrededor de por qué sería una buena idea hacerle caso al antojo.

## **6. Fallos repetidos ante la tarea de establecer reglas para uno mismo**

Cuando se está luchando por tener autocontrol, muchas veces se busca establecer una cierta cantidad de reglas. Pero, para la mayoría de las personas, estas reglas casi siempre fallan.

Para los que tienen problemas con los antojos, no tiene casi sentido establecer reglas. Prácticamente todas terminan infringiéndose.

## **7. Esconder los malos hábitos**

Los que poseen un historial de fallos repetidos al momento de limitar los antojos generalmente comienzan a ocultar sus consumos culpables frente a otras personas. A veces prefieren comer cuando están solos, o a la noche luego de que todos se fueron a dormir.

## **8. Ser incapaz de abandonar el mal hábito incluso a pesar de sufrir problemas físicos**

A corto plazo, consumir comida chatarra puede llevar a ganancia de peso, acné, mal aliento, fatiga y salud dental pobre, entre otros problemas comunes.

Pero, a largo plazo, después de años de abuso continuado al organismo, las cosas pueden ponerse realmente mal.

Una vida entera de consumo de comida basura puede llevar a obesidad, diabetes tipo II, problemas cardíacos, Alzheimer, demencia e incluso algunos tipos de cáncer.