

PDF

EBOOK



El origen **del hambre** *emocional*

lo que pasa tiene sentido



¡E-Book!





Índice

- 1-Introducción: Lo que te pasa tiene sentido
- 2-¿Qué es el hambre emocional?
- 3-Cómo se forma: El origen
- 4-El sistema nervioso y la comida
- 5-La infancia y el vínculo con la comida
- 6-Las máscaras que usamos para no sentir
- 7-Cómo se arma el conflicto con la comida
- 8-El ciclo del hambre emocional
- 9-Hambre real vs hambre emocional
- 10-Por qué las dietas no alcanzan
- 11-Cómo se transforma el patrón
- 12-Cierre e invitación al programa

Lo que te pasa tiene sentido

Si la comida se volvió un problema en tu vida, la primera cosa que quiero que sepas es esta: No es tu culpa, y no estás sola. No es falta de voluntad. No es debilidad. No es que "no tenés fuerza". Es que en algún momento, en algún lugar de tu historia, la comida empezó a cumplir una función que va mucho más allá de nutrir. Y esa función se instaló tan profundo que hoy opera de forma automática, sin que lo elijas.

Esta guía no te va a decir qué comer. Te va a ayudar a entender por qué comés como comés, qué estás buscando realmente cuando comés, y cómo sanar esa relación desde adentro.

Nada de lo que te pasa es azaroso. Todo tiene una lógica. Y entender esa lógica es el primer paso para dejar de pelear con vos misma.

¿Qué es el hambre emocional?

El hambre emocional no es hambre de comida.

Es la sensación de necesitar algo – calma, contención, alivio, placer, distracción – y buscar ese algo en la heladera, en el kiosco, en ese paquete que "solo ibas a abrir un poco".

Aparece de repente, con urgencia. No espera. No se satisface del todo. Y muchas veces deja culpa después.

A diferencia del hambre física, que aparece gradualmente y se calma cuando el cuerpo recibe lo que necesita, el hambre emocional viene de otra parte: del sistema nervioso que está buscando regularse, de una emoción que no encontró otra salida.

No es una falla. Es una señal. El cuerpo está pidiendo algo. El problema es que aprendió a pedirlo en el lugar equivocado.

HAMBRE FÍSICA

- Aparece despacio
- Se calma al comer
- Acepta variedad
- No genera culpa

HAMBRE EMOCIONAL

- Aparece de golpe
- No se calma del todo
- Pide algo específico
- Suele dejar culpa

Cómo se forma: el origen

El hambre emocional no aparece de la nada. Tiene un origen. Y casi siempre ese origen está en **cómo aprendimos a relacionarnos con las emociones y con el cuerpo desde muy chicos.**

Cuando somos pequeños, no podemos regularnos solos. Necesitamos a otro — una mamá, un papá, un adulto — que nos ayude a transitar lo que sentimos. Cuando esa figura está presente y disponible, el cuerpo aprende: "sentir es seguro". Pero cuando no hay esa presencia, o cuando las emociones fueron ignoradas, ridiculizadas o castigadas, el cuerpo aprende otra cosa: "sentir es peligroso. Es mejor no sentir." Y entonces busca formas de no sentir. O de sentir menos. La comida es una de las formas más accesibles, rápidas y socialmente aceptadas.

El origen del hambre emocional no está en la comida. Está en lo que no pudo sentirse, nombrarse o acompañarse a tiempo.



El sistema nervioso y la comida

Nuestro sistema nervioso tiene un único objetivo: Mantenernos a salvo. Y cuando percibe amenaza – real o emocional – activa respuestas automáticas para protegernos. Dentro de lo que se llama la ventana de tolerancia, podemos sentir sin desbordarnos, pensar con claridad y elegir cómo actuar.

Pero cuando algo nos saca de esa ventana, el cuerpo reacciona de una de estas dos formas:

Se activa de más → Ansiedad, urgencia, tensión, necesidad de control o de calmar algo rápido.

Se apaga → Desconexión, apatía, sensación de vacío, comer sin registrar.

En ambos casos, la comida puede aparecer como regulador. Como una forma rápida de volver a un estado más tolerable. No porque seás débil. Sino porque el sistema nervioso encontró en la comida una herramienta que funciona, al menos por un momento.



La infancia y el vínculo con la comida

Muchos de los patrones que tenemos con la comida hoy se formaron mucho antes de que pudiéramos elegir cómo queremos ser o comer.

En la infancia, la comida no era solo nutrición. Era amor, era castigo, era premio, era control, era el centro de la mesa familiar (Con todo lo que eso implicaba).

¿Te suenan alguna de estas situaciones?

"Si te portás bien, te doy el postre", "Hasta que no terminás de comer, no vas a jugar", "No llores, tomá, comé algo", "Si seguís así, no va a haber nada para comer", "Terminá el plato, en esta casa no se desperdicia", "Mirá lo flaco/gordo que estás estás."

Estas frases, repetidas en el tiempo, enseñaron cosas muy concretas: que la comida es una recompensa que hay que merecer, que el cuerpo es algo que los demás evalúan, que comer es una obligación y no una elección, que la comida calma lo que las palabras no podían resolver.

Ningún adulto que dijo estas cosas lo hizo con mala intención. Pero el cuerpo de un niño registra todo. Y lo que registró, lo repite.



Las máscaras que usamos para no sentir

Cuando de chicos aprendemos que sentir no es seguro o no es bienvenido, desarrollamos estrategias para protegernos. Las llamamos máscaras, pero no son disfraces: Son adaptaciones inteligentes que en su momento cumplieron una función.

Algunas de esas máscaras son:

Controlarlo todo → Si controlo lo que como, controlo lo que siento. **Complacer siempre** → Si no desentono, no me abandonan. **Exigirse sin parar** → Si soy suficientemente buena/bella, me van a querer/amar. **Desconectarse** → Si no siento, no duele.

El problema de estas máscaras es que siguen funcionando hoy, en situaciones donde ya no son necesarias. Y mientras están activas, bloquean la conexión con el cuerpo. Sin esa conexión, no hay regulación emocional real. Y sin regulación, la comida sigue siendo el recurso más disponible.



Controlarlo
todo



Complacer
siempre



Exigirse
sin parar



Desconectarse

Cómo se arma el conflicto con la comida

La comida se vuelve conflicto cuando tiene que hacer el trabajo que debería hacer la **AUTO-REGULACIÓN EMOCIONAL**.

Cuando el cuerpo no experimente sensación de seguridad, cuando las emociones no tienen cuidado, cuando no hay herramientas para regular lo que se siente, la comida aparece como solución. Calma, anestesia, distrae, ordena, premia, castiga.

Y así se arma el conflicto: no porque la comida sea el problema, sino porque se convirtió en la respuesta a demasiados problemas.

No es hambre de comida. Es hambre de calma. De aceptación. De presencia. De sentirse bien en el propio cuerpo.



Algo dispara una emoción



El cuerpo busca alivio rápido



Aparece la comida

El ciclo del hambre emocional

Una vez que la comida se instala como regulador emocional, se forma un ciclo que se repite casi solo.

Algo dispara una emoción difícil. El cuerpo busca alivio. La comida aparece. Hay calma momentánea. Después viene la culpa. La culpa genera más malestar. Y el malestar vuelve a buscar alivio.

Así una y otra vez.

Lo más importante que hay que entender sobre este ciclo es que no se rompe con más control. Agregar más restricción, más fuerza de voluntad, más disciplina solo alimenta el ciclo. Porque el problema no es la conducta. Es lo que está debajo de la conducta.

El ciclo se interrumpe cuando el sistema nervioso aprende que hay otras formas de regularse. Cuando el cuerpo deja de ser el campo de batalla y empieza a ser el lugar desde donde se sana.



Hambre real vs hambre emocional

Aprender a distinguir estas dos formas de hambre **es uno de los primeros pasos concretos hacia una relación más consciente con la comida.**

No es fácil al principio, **si llevás mucho tiempo desconectada del cuerpo.** Pero con práctica, el cuerpo empieza a ser escuchado con claridad.

Algunas preguntas que ayudan antes de comer:

¿Cuándo comí por última vez? ¿Siento hambre física en el estómago o es una sensación más vaga? ¿Apareció de repente o fue llegando despacio? ¿Qué estaba sintiendo antes de que apareciera este impulso de comer? ¿Quiero comer cualquier comida, o estoy buscando algo específico? No se trata de no comer. Se trata de comer con registro y de conocer mi real voluntad sin caer en reacciones emocionales inconscientes, que no sacian mi REAL NECESIDAD. SE TRATA DE SABER, **desde dónde estás eligiendo.**

Por qué las dietas no alcanzan

Las dietas fallan, no porque estén mal diseñadas, sino porque intentan resolver aspectos del peso o los síntomas de salud, sin sanar la relación con la comida.

El ciclo que conocés bien: empiezo con energía, sostengo un tiempo, me canso o algo me desestabiliza, abandono, viene la culpa, vuelvo a empezar. No es falta de voluntad. Es que ninguna dieta trabaja sobre el sistema nervioso, sobre las emociones, sobre los patrones aprendidos en la infancia. Más control no trae más equilibrio. Solo más desconexión, más estrés, más distancia del cuerpo.

Lo que transforma el vínculo con la comida no es una nueva dieta. Es aprender a regularse emocionalmente. Es volver al cuerpo. Es entender **qué hambre** está pidiendo ser atendida.



Nutri **Lansky**

Cómo se transforma el patrón

Sanar el hambre emocional es un proceso.

No ocurre de golpe. Ocurre en capas, con paciencia, con acompañamiento, con herramientas concretas que le enseñan al cuerpo que ya puede sentirse seguro.

Tres cosas que hacen posible la transformación:

Reconexión corporal → Volver a escuchar las señales del cuerpo. El hambre real, la saciedad, el cansancio, la emoción.

Regulación emocional → Aprender otras formas de transitar lo que sentimos sin usar la comida como única salida. **No se trata de no sentir. Se trata de poder sentir sin desbordarse.**

Educación alimentaria sin rigidez → Entender cómo nutrir el cuerpo de manera real, sin dietas restrictivas ni reglas que generan más culpa. **Comer bien desde un lugar de cuidado, no de castigo.**

Estos tres pilares no trabajan por separado. Se sostienen entre sí. Y juntos hacen posible lo que ninguna dieta puede: **Un cambio que dura.**



Nutri **Lansky**

Cierre e invitación al programa

Sanar no es corregirte. Sanar es volver a habitarte.

Si algo de lo que leíste en esta guía resonó con vos, si te reconociste en algún patrón, si sentís que ya es momento de salir del ciclo, esto que encontraste acá es solo el comienzo. El siguiente paso es **Saná el hambre emocional**, mi programa de alimentación consciente de 8 semanas, donde trabajamos juntas **los tres pilares que realmente transforman la relación con la comida: Reconexión corporal, regulación emocional y educación alimentaria.**

No es una dieta. No es un plan de restricción. Es un proceso profundo, progresivo y acompañado, diseñado para que el cambio sea real y permanente.

¿Para quién es? Para personas conscientes que quieren cuidar su salud física, mental y emocional, y sanar su relación con la comida y las emociones, sin más restricciones ni culpa.

¿Querés saber más? ➡ estefanialansky.com/programa O escribime directo por **WhatsApp al +54 9 341 259 8888**

El cambio empieza cuando te escuchás.