

¿QUÈ ÉS LA GANA EMOCIONAL?

27 maig, 2025



La gana emocional consisteix en la sensació que ens produeix un sentiment, normalment amb els que no estem còmodes, per exemple la tristesa, l'ansietat, l'estrès, i que inciten a què el nostre cervell recorri al menjar, que és la droga socialment acceptada, n'hi ha que sempre l'hem tingut a mà d'ençà que érem petits, per fer callar els nostres sentiments. Per la qual cosa, cada vegada que una persona amb fam emocional estigui trist, per exemple, recorre al menjar per poder silenciar-lo. És més normal del que ens podem imaginar. Aquest tipus de fam apareix des que som nens. I es pot traslladar perfectament al futbol quan tenim una frustració, no estem jugant al nivell dels altres companys, o simplement tenim un problema personal. És llavors quan l'esportista pensa que ja fa prou treball físic, com perquè si menja més del compte, pugui perjudicar-lo. I, de fet, el perjudicarà, perquè ja hem parlat moltes vegades de la importància que té bona

alimentació mesurada en el rendiment dels nostres jugadors. Perquè ho entenguem, si veiem a un nen o nena petits fumant una cigarreta, ho veurem molt estrany, però si la veiem prenent-se una gran hamburguesa, no direm res. Al final, el menjar en aquell moment té el mateix efecte en el nostre cervell que el que produeixen les drogues. Per tant, nosaltres mateixos ens hauríem d'adonar, i no permetre'l.

Gana física i gana emocional

La fam física és la necessitat que té el nostre cos per rebre aliment de forma gradual, podent-se saciar amb qualsevol aliment. En canvi, la gana emocional és una sensació de forma impulsiva que sorgeix de sobtà, em menjarà a manera de desig per uns aliments concrets com dolços o xocolates, entre altres.

No és cap secret que una dieta correcta i saludable marca la diferencia en l'equilibri i la qualitat de vida de les persones. Però no sempre tenim ganes de menjar aliments nutritius. I és el que succeeix quan tenim estrès, tenim algun problema: no entrem en l'onze titular, veiem que l'entrenador no compte amb nosaltres, tenim algun problema amb alguns companys, només aconseguim derrotes, etcètera.

Quan això passa, és necessari estar molt atent, perquè aquest desig immediat de certs tipus d'aliments per alleujar les emocions pot ser l'ansietat per menjar.

La gana emocional no és un trastorn, sinó un tipus d'alimentació desordenada que té un trastorn psicològic o de comportament. Els que pateixen el problema busquen en el menjar una forma de trobar sensacions agradables, desfer-se dels dolents sentiments, buscar alleujament i consol. El mateix mecanisme que moltes vegades causa el consum de drogues. Aquests sentiments es troben en efecte al principi, però en poc temps, el benestar causat pel menjar pot convertir-se en un sentiment de culpa.

Síntomes de la gana emocional:

- Menjar per alleujar l'estrès o els sentiments dolents.
- Menjar com si fos una celebració,
- Menjar com si fos una recompensa.

- No poder controlar l'impuls de menjar.
- Fam sobtada davant una situació difícil.
- Menjar per menjar.
- Voluntat de menjar aliments molt específics.
- Ansietat alimentària.
- Menjar més de pressa de l'habitual.
- Sentiment de culpa per haver menjat molt.
- Penediment després de menjar.

Com tractar la gana emocional.

Hi ha diverses formes de tractar la gana emocional i superar-lo sense deixar que els factors emocionals influeixin en la dieta. Per això, és necessari adoptar un comportament conscient i canviar alguns hàbits que poden ser desencadenants del problema. El primer que es farà és identificar les raons que condueixen al desig de menjar en excés.

Per algunes persones és difícil revertir aquesta situació per si mateixes, i en aquests casos, perquè els símptomes de fam emocional disminueixin, és important comptar amb un psicòleg especialitzar que doni suport i ajudi el pacient a trobar una relació més profitosa i un comportament més funcional amb el menjar i les seves emocions, El tractament proporciona excel·lents resultats i assegura aquests canvis de manera sostenible i saludable.

La fam emocional existeix, i molt en aquesta societat plena d'estrès i ansietat. I alguns esportistes, encara que no ho sembli, també cauen en aquest problema, tenint en compte que provocarà un baix rendiment i una falta d'esperit per la lluita esportiva. Per tant, personalment, haurem estat alerta per si ens passa i actuar amb celeritat, demanant ajuda si fa falta, perquè la bola de neu no es faci més gran.