

Qué comer cuando tengo ansia de dulce por la noche

Publicado el: 20-12-2019

Los expertos insisten en la necesidad de controlar el hambre emocional y explican que en realidad no necesitamos algo dulce sino alternativas saludables que también nos proporcionen placer

Si después de todo el día sin parar sientes que te mereces un premio en forma de dulce cuando llega la hora de sentarse en el sofá, es probable que lo que te contemos en este artículo te haga pensar. La clave está en sentir, precisamente, que ese dulce del que estás dispuesto a disfrutar tranquilamente en el sofá es un **"premio"**. ¿Lo es realmente? Quizá eso es lo que se haya grabado en tu mente desde la infancia. ¿Cuántas veces habrás oído eso de "si paras de llorar, te compro un helado", "si te portas bien, te doy un donut" o "si te lo acabas todo, te habras ganado el postre"? Eso no se olvida (y lo peor es que de mayores se lo seguimos diciendo a los niños). De hecho, tal como alerta Laia Gómez, dietista-nutricionista de la clínica Alimmenta, la práctica de **premiarnos con comida** ha hecho que veamos como algo «normal» y hasta "bueno" eso de compensarnos los estragos de una jornada agotadora con algo dulce. Pero no, ni es un premio, ni es algo normal.

Cuando esto sucede, es decir, cuando cada noche nos entran unas ganas incontrolables de saborear algo dulce es probable que, tal como alerta Andrea Arroyo, dietista-nutricionista y psicóloga del Centro Julia Farré, estemos dando a la comida un **uso emocional** y delegando la gestión de las emociones a una tarea de fácil y de rápido acceso como es comer. "Podemos tener la necesidad de comer algo dulce por la noche para olvidar el día tan desagradable que hemos tenido o para gestionar la culpabilidad que sentimos por algo que nos ha pasado durante el día... Como no sabemos cómo gestionar esas emociones recurrimos a la comida como una solución fácil y momentánea", argumenta Arroyo.

¿Necesidad real o capricho?

Curiosamente este comportamiento suele ser habitual, según explica Andrea Arroyo, en personas a las que no les suele costar mantener **hábitos saludables durante el día** pero que al llegar la noche tienden a picotear o a comer de forma poco saludable, o bien en grandes cantidades o de forma compulsiva. En estos casos la experta aconseja reflexionar sobre lo que se está sintiendo al comer y sobre los motivos por los cuales se necesita la comida en ese momento en lugar de querer controlar esa necesidad sin más. "Seguramente descubras que **no comes para nutrirte**, sino que estás experimentando un hambre emocional y la comida te esté resultando una falsa aliada para tapar otras necesidades reales", revela.

También puede darse esa necesidad, según apunta Laia Gómez, en aquellas personas que hayan cenado poco o no hayan realizado una **cena completa** que incluya una porción de verduras, una de proteína (carne blanca, pescado, huevos o legumbres) y una de carbohidratos (pasta, patata, arroz o pan). Si cenas bien, probablemente no

Pero lo cierto es que, según reconoce la experta de Alimmenta, que es más habitual y más difícil que lo que tengamos no sea una necesidad real sino una **apetencia**. "Tenemos que ser conscientes de que no es una necesidad. El cuerpo no nos pide dulce, el cuerpo no nos pide nada. Es nuestra mente la que interpreta que es el momento de premiarnos con un capricho. Pero

hay que decirle a la cabeza que no, que lo que toca es descansar y relajarse", aconseja Gómez.

Cómo gestionar el "hambre emocional"

Una de las estrategias fundamentales para mejorar esta situación pasa por realizar en el día a día una **alimentación consciente** y huir de las **dietas restrictivas y desequilibradas**, según la experta del Centro Julia Farré. Esto implicaría incluir el consumo de alimentos preferentemente saludables, como una manzana con canela, por ejemplo, pero también supondría que tuviéramos la capacidad suficiente de permitirnos ser flexibles, de modo que podamos consumir un trozo de pastel un día o de forma excepcional si nos apetece, aunque sepamos que no es la mejor opción, explica.

Para Nazaret Pereira, fundadora de Nutrición Pereira, la mejor manera de controlar la ansiedad por comer dulce es no tener ninguna tentación en casa. En cuanto al hambre emocional, asegura que es fundamental mantener esta dinámica bajo control y que en realidad la emoción no necesita comida sino encontrar **alternativas saludables**. "Realiza cualquier otra actividad que sea placentera como caminar, quedar con alguien o hablar por teléfono, ver una película o, si tienes hambre, comer algún alimento saludable", explica.

Comparte esta opinión Laia Gómez, quien asegura que es consciente de que resulta mucho más fácil comerse unas galletas que pensar en algo que nos ayude a relajarnos, pero que el esfuerzo para cambiar hábitos es algo que pronto agradece el cuerpo. Hay muchas posibilidades que pueden resultar más enriquecedoras para el alma que tomar algo dulce. "Hazte una infusión y bébetela mientras ves tu serie favorita, lee un libro, habla con tu familia, haz yoga, pon música... aprovecha ese momento para cuidarte", propone.

Además de la **actividad física** y de intentar llevar a cabo todo aquello que ayude a relajarse y disminuir la **ansiedad**, la fundadora de Nutrición Pereira propone basar la alimentación en productos naturales y de buena calidad nutricional y establecer un horario fijo de comidas para que el cuerpo no tenga picos de hambre. "Una alimentación inadecuada con abundantes azúcares no solo afecta a la salud física, sino que puede producir serias enfermedades como depresión, patologías cardiovasculares, diabetes o aumento de la tensión arterial", añade.

Alternativas dulces saludables

Manzana con canela

La manzana con canela figura como recomendación estrella de nutricionistas (como Blaca Garcia Orea en Instagram o Carls Ríos, creador del movimiento "Realfooding") para calmar las ansias de dulce por la noche. Se prepara fácilmente, al horno al microondas. No lleva azúcar, solo una pizca de canela.

Yogur con frutas

Un yogur sin azúcar mezclado con trozos de fruta puede ser una opción perfecta, sobre todo si en lugar de tomarlo como postre de la cena lo tomas más tarde, como "recena", como propone la dietista-nutricionista de Alimmenta, precisamente cuando te entran esas ganas de dulce. También puedes acompañar el yogur con frutos secos (muy poquitos).

Infusión de jengibre

Una infusión de sabores resulta especialmente placentera, sobre todo en invierno. Y si además es de jengibre ayudará a calmar los síntomas del resfriado, pues ayuda a descongestionar y mejorar

la irritación de la garganta. Además, lo cierto es que da la sensación de que consumes algo, pero en realidad solo estás bebiendo agua, según comenta Laia Gómez.

Naranja con cacao

La naranja con chocolate puro es otra de las ideas de la nutricionista Blanca García-Orea. Para preparar este postre saludable solo tienes que llevar a ebullición la naranja cortada en rodajas, añadir canela, ponerla a hervir de nuevo, añadirle el cacao puro fundido y después dejar endurecer en el congelador.

Un vaso de leche

Además de que la leche puede ayudar a calmar la ansiedad, gracias a su contenido en triptófano, la leche caliente puede ayudar a conciliar el sueño, por lo que puede ser una opción ideal para los momentos de tranquilidad en el sofá. Puedes añadirle un poco de cacao sin azúcar o esencia de vainilla.

Plátano

El plátano es otra de las frutas dulces recomendadas. La fundadora de Nutrición Pereira, Nazaret Pereira, recomienda esta opción para reducir la ansiedad pues, según asegura, es un antojo saludable.

Dátiles

Los dátiles son bastante calóricos, por lo que no es aconsejable consumir grandes cantidades. Aportan **fibra** y también son ricos en **triptófano**, además de que son saciantes. Pueden ser una buena idea como antojo de dulce saludable.

Nueces

Los frutos secos figuran también en las recomendaciones de los nutricionistas como opción nocturna saludable. Eso sí, explican que no conviene abusar y que a la hora de consumirlo por la noche estaríamos hablando de una o dos nueces. "Si no puedes comer solo esa cantidad, no elijas esta opción pues si abusamos las calorías se nos disparan", comenta Laia Gómez.

Almendras

Con las almendras sucede algo similar a lo que pasa con las nueces, es decir, que pueden tenerse en cuenta como opción nocturna saludable, pero si no abusamos de ellas, es decir que sería aconsejable consumir unas 3 o 4 almendras.

Una onza de chocolate

La clásica onza de chocolate puede ser una opción, pero no es algo que podemos hacer cada día. Debe ser un capricho de, como mucho uno o dos días a la semana, es decir, sería algo especial y siempre controlado a una sola onza.

Frutas deshidratadas

Los orejones, las ciruelas pasas y otras frutas desecadas como el plátano deshidratado pueden ser ideas saludables para la noche, siempre que no se abuse de su consumo. Con una o dos ciruelas (o cualquiera de las otras opciones) sería suficiente.

Fuente: <https://netsaluti.com>