

# ¿Cómo controlar la ansiedad?

A pesar de que es muy común hablar de ansiedad, no siempre se tiene claro qué la provoca y mucho menos cómo controlarla. Cuando de alimentación se trata, la ansiedad, la angustia, el estrés, la alegría, la tristeza no siempre provoca lo mismo. Podemos encontrar personas que al pasar por una situación especial comen más de lo usual, otras comen menos, algunas dejan de comer y hay muchas que comen solo ciertas cosas, como por ejemplo dulces.

Lo más importante en el control de la ansiedad es saber *cuándo* ésta ocurre y tratar de identificar qué la ocasiona, pero por sobretodo siempre hay que tener claro que independientemente de cómo la canalicemos, nuestra manera de comer se va a ver afectada.

Siempre se ha sabido y, hasta el día de hoy no se ha podido cambiar, que el comer varias veces al día es una de las bases de una alimentación saludable. Sin embargo, no hacemos caso a esto y generalmente pasamos varias horas sin comer y, cuando comemos, lo hacemos en exceso. Pues bien, este es el primer paso para controlar la ansiedad: A pesar de que a algunas horas del día no sintamos hambre, se debe comer algo ya que el hambre aparecerá en algún momento y de forma abrupta; es cuando decimos que la ansiedad es mayor en esa hora del día, cuando en realidad lo que puede estar sucediendo es un reclamo del cuerpo a una falta de alimento en forma continua y ordenada, lo que nos lleva al segundo paso: *orden*. El orden en las comidas disminuye la ansiedad ya que el organismo debe habituarse a comer a horas específicas y en cantidades controladas, pero esto nunca se va a lograr si ni siquiera se intenta. Es muy cómodo decir: “soy muy ansioso por la noche” o bien “soy muy ansioso por la tarde”, cuando no hemos intentado prevenirlo. ¿Cómo prevenirlo? Pues bien, además de hacer lo que hasta hora he mencionado, la ansiedad se previene asumiendo que se *tiene*, para poder controlarla en aquellos momentos en que se presenta. No se deje llevar por el primer impulso al querer comer. Si ya tiene sus comidas reguladas con horarios establecidos de por lo menos cinco veces al día, pues evite pensar en comer y si su mente lo traiciona ocúpese de algo

diferente a lo que está haciendo en el momento en que la ansiedad aparece. Este es el tercer paso: Levántese de la mesa, de su escritorio, o de la sala de televisión cuando sienta que está pensando solo en comer, y cambie de actividad. Si está leyendo, vaya a ver televisión, si está trabajando, dé una vuelta por su oficina, si está terminando de comer vaya a caminar un poco aunque no salga del lugar en donde se encuentra. Y piense en otra cosa.

El cuarto paso tiene que ver con la velocidad al comer. Cuando coma hágalo muy despacio, mastique lentamente y ponga los cubiertos en la mesa o sobre el plato entre un bocado y otro, esto hará que su saciedad llegue lentamente y evitará que aparezca la sensación de quedar con hambre después de comer. Durante sus comidas concéntrese solo en comer. No coma viendo televisión, escribiendo, leyendo. Así el comer será un acto *consciente* y usted durará más tiempo satisfecho.

Si todo lo anterior fracasa, pues tenga en su casa o en el lugar de trabajo alimentos bajos en grasa y bajos en azúcar, para que cuando no se pueda controlar al menos evite comer muchas calorías en un periodo muy corto de tiempo. Es importante que tenga palitos de apio, palitos de zanahoria, frutas duras (por ejemplo manzanas, mango verde) que requieran ser masticadas varias veces, de forma tal que en el proceso de masticación usted libere un poco de ansiedad.

Ah! Por supuesto haga ejercicio al menos tres veces por semana, pues la liberación de los neurotransmisores relacionados con el control del apetito le van a ayudar.

***Dra. Carmen Lía Azofeifa Arce.***

CPN: 562-10