

El Equipo de Psicología de Quironprevencion señala el impacto del azúcar en el bienestar emocional

Sus profesionales proponen un camino para mantener un equilibrio saludable y evitar los efectos negativos de un consumo excesivo de azúcar

Considerado un placer inmediato, el azúcar forma parte de innumerables alimentos que consumen muchas personas casi sin pensar. Sin embargo, los expertos de Quironprevencion alertan que este componente tan común puede influir negativamente en el bienestar emocional cuando se consume en exceso. Lo que empieza como un impulso de energía y satisfacción, puede derivar en desequilibrios emocionales que afectan el estado de ánimo y la salud mental en general.

El azúcar, a través de la glucosa, es una de las principales fuentes de energía del cerebro. Cuando se consumen alimentos ricos en azúcar, el cuerpo descompone esta sustancia y libera glucosa en el torrente sanguíneo, lo que provoca un aumento temporal en los niveles de energía y concentración. No obstante, esta relación entre el azúcar y el cerebro no es tan simple. Aunque inicialmente produce un aumento de energía, la ingesta desmesurada puede generar picos y caídas bruscas en los niveles de glucosa en sangre, afectando directamente al estado de ánimo.

De esta manera, el consumo elevado de azúcar puede causar cambios rápidos en el humor. Tras la sensación inicial de energía y euforia, suele venir una caída repentina que deja a la persona cansada, irritable y con baja motivación. Además, este patrón de picos y caídas genera una fuerte dependencia que lleva a un ciclo de altos y bajos, afectando la estabilidad emocional. Según los especialistas de Quironprevencion, esta dependencia puede desencadenar en fatiga, estrés y ansiedad, ya que el consumo de azúcar se convierte en una respuesta a las emociones negativas que acaba intensificando el problema a largo plazo.

Por otro lado, diversos estudios también han demostrado que el consumo elevado de azúcar está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo como la depresión. La razón detrás de esto es el impacto del azúcar en los neurotransmisores del cerebro y su relación con la inflamación, factores clave para el bienestar emocional.

Pautas para mantener un equilibrio saludable

A pesar de estos riesgos, Quironprevencion no sugiere eliminar por completo el azúcar de la dieta, sino que propone adoptar estrategias para mantener un consumo moderado y saludable. En este sentido, la conciencia sobre los hábitos alimenticios es clave porque permite identificar los momentos en que se tiende a consumir más azúcar y ayuda a tomar decisiones más equilibradas.

Una excelente forma de mantener el equilibrio es optar por fuentes más saludables como frutas frescas, en lugar de alimentos procesados con azúcares añadidos. De igual manera, combinar el azúcar con alimentos ricos en fibra, proteínas y grasas saludables ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, evitando las subidas y bajadas bruscas que afectan el estado de ánimo. Además,

leer las etiquetas nutricionales para identificar los azúcares ocultos en los alimentos procesados es otra estrategia eficaz para reducir el consumo sin renunciar al placer de los sabores dulces. Por eso, es recomendable planificar las comidas y meriendas para evitar episodios de hambre extrema que pueden llevar a consumir grandes cantidades de azúcar de manera impulsiva.

Ser consciente del uso excesivo del azúcar como recurso para aliviar el estrés o la ansiedad es fundamental para encontrar soluciones a estos problemas. Para ello, Quirónprevención aconseja alternativas saludables como la meditación, el ejercicio físico o hablar con un terapeuta. De esta manera, adoptar una buena gestión de emociones y una dieta equilibrada permite mantener un bienestar emocional óptimo.

Datos de contacto:

Quirónprevención

Quirónprevención

911221452

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Madrid](#) [Psicología](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>