

La fórmula nutricosmética que ayuda a vencer el 'hambre emocional' y aporta bienestar esta Navidad

[Multimedia](#)

La Navidad es una época de altibajos y sentimientos encontrados que pueden manifestarse en muchos casos en forma de hambre emocional. Desde 180 The Concept cuentan qué es y cómo combatirlo

Es normal que el número de la báscula varíe en las fechas navideñas y es que, las cenas de empresa, las quedadas con amigos y las comidas familiares se multiplican. Este cambio de la rutina es totalmente normal y fácil de revertir, sin embargo, en Navidad también surge otro tipo de hambre: el hambre emocional, un 'falso apetito' que se debe frenar antes de que suponga un problema para la salud.

Qué es el hambre emocional y por qué suele aparecer en Navidad

"Las emociones juegan un rol fundamental en la cantidad, calidad y velocidad de alimentos que se ingieren. En este caso, las navidades, someten a la mayoría de las personas a momentos de estrés y tristeza que, en ocasiones, provocan que se haga uso de la comida como herramienta de gestión de las emociones y, ahí, surge la problemática", explica Gema Cabañero, directora de I+D+i de la firma nutricosmética [180 The Concept](#).

"Además de ello, las navidades ponen al alcance mucha variedad de alimentos ricos en grasa y con alto contenido de azúcar. Cuando se toman se siente como se alivia esa tensión o emoción. Esto se debe a que en momentos de estrés el organismo produce más cortisol, que aumenta el nivel de azúcar en sangre y genera esta necesidad".

Cómo gestionar el hambre emocional

Para poder gestionar esta práctica siempre, no solo en Navidad, es muy importante saber diferenciar entre hambre física y hambre emocional .

"Para ello será imprescindible que, cuando se note ganas de comer, se pare un momento y se hagan una serie de preguntas, tales como '¿realmente es hambre si hace menos de una hora que se ha comido?', '¿realmente se desea comer esto o es solo un impulso?'. Otra forma de controlar este tipo de hambre es identificando de forma objetiva la emoción que puede ser que lleve a ello para poder gestionarlo de forma correcta", añade Gema Cabañero.

Además, también existen otros trucos que pueden evitar este picoteo. Desde 180 The Concept indican:

- No etiquetar los alimentos : para tener una buena relación con la comida es importante que no pensemos en los alimentos como sanos o no sanos. Ya que esta clasificación puede hacer que se prohíba comer ciertas cosas, lo que provoca una frustración y un posterior atracón generado por esa autoprohibición.
- Mantener un sueño y descanso de calidad: los estados de estrés y nerviosismo suelen alterar los patrones de sueño. Esto puede afectar negativamente a las hormonas relacionadas con el hambre, como la leptina y la grelina, lo que puede provocar no ser realmente consciente de la sensación de saciedad.
- Mantener una dieta equilibrada y completa: en ocasiones se restringen ciertos alimentos por miedo a la báscula y con ello se desencadena el problema. Tener un desequilibrio nutricional hace que se carezca de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales y el organismo puede experimentar esta hambre como forma de búsqueda de esos nutrientes faltantes.

La nutricosmética que puede ayudar a gestionar el hambre emocional

El [Plan Tranquilidad y Anti-estrés de 180 the concept](#) diseñado para mujeres, es la propuesta de la gama de productos nutricosméticos 180 the concept para hacer frente al estrés y la ansiedad y las consecuencias que estas emociones pueden tener en el día a día, como en este caso, el hambre emocional.

"Gracias a él se estimula la producción de energía celular y se promueve la revitalización celular para recuperar la vitalidad, la mejor forma de hacer frente a los síntomas del estrés", añade Cabañero.

Entre sus principales beneficios destaca propiciar la sensación de bienestar, fomentar la vitalidad y ofrecer un sueño reparador. Además de todo ello, su fórmula basada en una selección de principios activos actúa como tranquilizante natural, lo que ayuda a controlar el equilibrio energético y reducir los niveles de estrés, lo que estabiliza el organismo.

"El efecto calmante y equilibrante estimulado por ingredientes, el Sauzgatillo, la Angélica y el Trébol Rojo, mejora de manera natural la sensación de hambre emocional ya que, se hace frente a la fatiga, el insomnio y la ansiedad", confirma la directora de I+D+I de 180 the concept.

Todos los productos de 180 the concept están certificados por las autoridades sanitarias europeas y con número de registro sanitario. En la fabricación se cumple con las normas de calidad y seguridad alimentaria, garantizando la trazabilidad de los productos y procesos. Cuenta con la certificación de buenas prácticas de fabricación GMP-Codex, emitido por SGS, certificado ISO9001-2015, Certificado Orgánico, Certificado ECO-023 y FDA.
