



Per què quan l'estrès pot afectar la nostra manera de menjar?

[inicentrareport] **Si alguna vegada has estat estressat/da, és molt probable que en algun moment hagis perdut el control sobre la teva gana i hagis menjat més del que necessitaves.** És una conseqüència molt comuna de l'estrès, però alguna vegada t'has preguntat el motiu?

L'estrès provoca canvis en el nostre cos i entre ells es troba la dissociació entre la sensació física de tenir gana i l'aliment que realment necessita el nostre cos. Així doncs, **els impulsos que envia el nostre cervell són els responsables d'aquesta confusió que genera una conducta obsessiva que ens fa menjar de manera compulsiva.**

Es tracta d'una resposta inespecífica del nostre cos que acaba produint una **falta de connexió entre la gana i la sacietat, provocant que no sapiguem molt bé els motius pels quals estem menjant.** El problema, però, és que quan estem estressats el que volem és menjar aliments amb sucres, grasses, calories o sal. I, si aquest hàbit es manté durant un cert temps, pot perjudicar la nostra salut.

Per tant, **és molt important aprendre a gestionar l'estrès** i així mantenir també una bona alimentació. Fer esport i tècniques com el minfulness o el ioga poden ser molt útils.

[ficentrareport]