# Emoções: Como Elas Influenciam no Processo de Emagrecimento?

* Está tentando emagrecer a algum tempo e não consegue?
* Ou então, você chega perto de sua meta e desiste no meio do caminho?
* Já eliminou e depois não consegue manter o peso?
* Quantos processos de emagrecimento você já fez no decorrer da sua vida?

Teoricamente emagrecer deveria ser algo fácil.

Comer menos e praticar mais atividade física seriam quase uma fórmula mágica. Pois é, na prática percebemos que não é tão simples quanto parece muitas vezes à conta não fecha.

Isso por que, emagrecer ou manter o peso envolve uma série de fatores.

Alguns bem conhecidos como **dieta inadequada** e **sedentarismo**, outros que atualmente vem sendo bastante discutidos como[**alterações hormonais**](http://www.blog.saude.gov.br/index.php/saudeemdia/32969-hormonios-causam-alteracoes-fisicas-e-emocionais-nas-mulheres-diz-especialista) (tireoide, insulina, testosterona e outros), além de **fatores genéticos**.

Porém, um fator importante e que tem ganhado destaque como causa de obesidade ou por dificultar o emagrecimento, é o fator:

* **Emocional.**

De fato, nossas emoções, influenciam direta e indiretamente no processo de emagrecimento ou na obesidade.

Uma pessoa ansiosa tende a comer mais e muitas vezes nem se dá conta.

Uma pessoa deprimida pode sentir mais necessidade de comer.

E nesse caso o açúcar acaba sendo uma ótima saída pelo aumento de neurotransmissores relacionados ao prazer.

Ou muitas vezes o deprimido perde o apetite por pura falta de vontade de viver, levando a anorexia.

**Outro fator emocional e muito importante é o estresse**

* **Estresse**

Seja por questões estéticas, de saúde, qualidade de vida ou todas juntas, emagrecer exige um esforço multidisciplinar.

* Reeducação alimentar;
* Mudança de hábitos;
* Mudança de comportamentos;
* Práticas de atividades físicas são cruciais para perder peso.

Porém, cuidar do seu emocional é um fator fundamental e que muitas vezes é deixado de lado.

Se você já tentou várias alternativas para emagrecer e não conseguiu, provavelmente está sendo sabotada pelo seu emocional.

**Como o emocional influencia na perda de peso?**

Nós nos relacionamos com a comida de forma emocional.

Associamos bons momentos vividos nos jantares em família, numa noite no bar com os amigos ou a sensação boa que temos ao comer um chocolate depois de um dia difícil.

Descontamos nossas emoções no prato e o nosso corpo acaba pagando por isso.

Problemas com o peso começam a surgir quando usamos a comida como válvula de escape para lidar com o estresse e a angústia gerados por outros problemas.

A relação com a alimentação pode ainda gerar distúrbios alimentares mais graves, como a compulsão alimentar, por exemplo.

Dessa forma, é preciso encontrar aquilo que nos prende aos hábitos equivocados e ao excesso de peso para podermos nos libertar dessas questões.

Precisamos aprender a emagrecer de forma saudável e definitiva, reeducando nossa mente e somente depois disso estaremos prontas para ir a busca do peso ideal e buscar uma vida com mais saúde e qualidade.

**Quando nossa mente atrapalha?**

Pessoas acima do peso geralmente têm dificuldade para emagrecer porque não trabalham o fator psicológico envolvido na alimentação.

Aliás, muitas pessoas não sabem que existe um fator psicológico e emocional que pode comprometer a perda de peso.

Muitas vezes usamos a comida como válvula de escape com já mencionado acima, ou então, quando saímos do que nos propomos a fazer, sentimos muita culpa e vergonha.

Isso nos faz “chutar o balde” e comer de forma descontrolada na maioria das vezes.

Talvez você se sinta culpada por não conseguir emagrecer e muito provavelmente faz disso a causa principal pelos seus problemas como:

* Solidão;
* Relacionamentos infelizes;
* Problemas no trabalho;
* Entre muitos outros.

Isso afeta diretamente a autoestima e a autoconfiança, nos deixando mais desmotivados no que nos propomos a realizar.

Há ainda uma questão muito importante que o excesso de peso acaba causando que é não acreditar em si mesmo e achar que não é capaz de emagrecer depois de tantas tentativas frustradas.

Você deve ficar pensando como sua vida será quando finalmente conseguir emagrecer.

Entretanto, você não consegue sair do lugar ou quando começa a emagrecer logo desiste e volta a engordar.

Essas dificuldades podem surgir por diversos motivos:

* Traumas;
* Estresse;
* Depressão;
* Ansiedade;
* Experiências anteriores (como o comportamento dos pais em relação à alimentação e ao seu peso);
* Situações em que houve privação de alimentos;
* Entre muitos outros fatores que variam de pessoa para pessoa.

**Emoções**

É muito importante se questionar e identificar suas experiências e o seu comportamento em relação à comida.

**Qual seu comportamento com relação a comida?**

* Você já parou par refletir com é sua relação com a comida?
* O que a comida significa para você?
* Ou qual espaço a comida possui hoje em sua vida?

Algumas vezes, emagrecer significa  muito mais que ver a balança descer,  significa que terá que entrar em contato com problemas que podemos considerar ainda mais difíceis e assumir a responsabilidade pelos nossos êxitos e fracassos.

Problemas estes que não desejamos que venha a tona e isso acabam nos estagnando por motivos conscientes, mas muitas vezes inconscientes.

Ninguém usa o sobrepeso para fugir dos problemas e responsabilidades de forma consciente.

É difícil perceber sozinho esse tipo de situação, mas elas certamente prejudicam a sua saúde, muitas vezes essa “fuga” que buscamos nos alimentos é inconsciente e geralmente quando nos damos conta já foi ganho 10 quilos.

Nossas emoções precisam ser identificadas para que possam ser trabalhadas de maneira correta e não estou falando somente da questão física que incomoda a maioria das mulheres, mas também a emocional, além da sua autoestima e felicidade.

Por isso, é preciso encarar essas questões e buscar orientação profissional para lidar com elas.

O profissional vai lhe ajudar a entender o que está ocorrendo, se de fato é uma questão emocional ou fisiológica.

E vai lhe ajudar  identificar quais os gatilhos e emoções que estão lhe impedindo de emagrecer e alcançar sua meta desejada.

**Busque o que lhe faz bem e verá que é capaz de coisas que nem imagina.**

**Adriana Gomes**

CRP-06/48544

Rua: Conde do Pinhal 1831 - sala 03 – centro – São Carlos/SP

Fone(16) 99245-5338

Facebook: @adrianagomespsicologa

Instagram: @adrianagomes5901