

**Stéphane Clerget**

Psiquiatra  
y autor de  
"Sobrepeso  
emocional"  
(Ediciones  
Urano)



## “Las emociones influyen en el sobrepeso”

- **¿Por qué engordan las emociones?** Comer puede ser una forma de buscar consuelo o de huir de pensamientos, recuerdos o sentimientos dolorosos. Incluso, puede ser un acto de agresividad hacia uno mismo.
- **¿Qué se oculta tras un sobrepeso emocional?** Por ejemplo, la ansiedad que lleva a comer dulces o picotear delante del televisor es una forma de buscar un placer pasivo que nos remite a la infancia.
- **¿Cómo se puede dejar de buscar satisfacción en la comida?** Eligiendo una dieta sabrosa, pero que no favorezca la ansiedad ni el sobrepeso. Buscando las emociones agradables en otros sitios, como ver una película o dar un paseo.