

# ANTOJOS A LOS DULCES

Comprender los antojos como mensajes del cuerpo. Los antojos de dulces no son simplemente una falta de voluntad, sino señales que indican desequilibrios físicos o emocionales. Aceptar estos antojos permite abordarlos de manera constructiva.

## Causas biológicas de los antojos

- *Desequilibrio en los niveles de azúcar en sangre:* Comidas incompletas o desequilibradas pueden provocar picos y caídas en la glucosa, generando antojos de azúcar®
- *Estrés crónico:* El estrés constante agota reservas de magnesio y aumenta la necesidad de energía rápida, llevando a desear alimentos azucarados.
- *Hábitos alimentarios inadecuados:* Saltarse comidas o no ajustar la alimentación según las necesidades del cuerpo puede intensificar los antojos.

## Causas emocionales y culturales

- *Asociaciones emocionales:* El consumo de dulces a menudo se vincula con recompensas, amor o consuelo, reforzando su deseo en momentos de estrés o tristeza.
- *Falta de placer diario:* La ausencia de momentos placenteros puede llevar al cuerpo a buscar satisfacción inmediata en los dulces.
- *Desconexión corporal:* La falta de conexión con las señales internas del cuerpo puede manifestarse en antojos descontrolados.

## Reprogramar la relación con lo dulce

En lugar de reprimir los antojos, hazte estas preguntas: ¿Qué necesidad subyace a este deseo? ¿Es hambre real, necesidad de placer o conexión emocional?

## Técnicas, ejercicios y tratamientos naturales para superar la adicción a los dulces

### 1. Alimentación consciente y equilibrada

- *Incluir macronutrientes en cada comida:* Combinar proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

- **Optar por alimentos de bajo índice glucémico:** Consumir alimentos que liberan glucosa lentamente, como legumbres, cereales integrales y vegetales, ayuda a controlar los antojos.
- **Incorporar alimentos ricos en magnesio:** Alimentos como el cacao sin azúcar, semillas y vegetales de hoja verde pueden reponer niveles bajos de magnesio asociados con antojos de chocolate.

## **2. Sustitutos naturales del azúcar**

- **Frutas enteras:** Proporcionan dulzor natural junto con fibra y nutriente.
- **Especias como la canela:** Pueden añadir sabor dulce sin azúcar y ayudar a regular la glucosa.
- **Edulcorantes naturales:** La estevia y el xilitol son alternativas que no elevan significativamente los niveles de azúcar en sangre.

## **3. Hábitos saludables**

- **Comer regularmente:** Evitar largos períodos sin comer para prevenir caídas en la glucosa que desencadenen antojo.
- **Hidratación adecuada:** Beber suficiente agua puede reducir los antojos y ayudar a eliminar el exceso de glucosa.
- **Ejercicio físico:** La actividad regular mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el deseo de azúcar.

## **4. Gestión del estrés y conexión emocional**

- **Prácticas de relajación:** Técnicas como la respiración biométrica o bio respiración consciente, pueden disminuir el estrés que conduce a antojo.
- **Atención plena (mindfulness):** Estar presente durante las comidas y reconocer las señales de hambre y saciedad ayuda a evitar el consumo impulsivo de dulce.
- **Buscar placer en actividades no alimentarias:** Incorporar momentos de disfrute diario, como hobbies o tiempo con seres queridos, reduce la dependencia emocional del azúcar.

Abordar la adicción a los dulces requiere una comprensión profunda de las causas subyacentes y la implementación de estrategias que equilibren tanto el cuerpo como la mente. Al adoptar estos

enfoques naturales y conscientes, es posible transformar la relación con lo dulce y fomentar un bienestar integral.