

RUPTURAS AMOROSAS Y COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO: UNA PERSPECTIVA NEUROEMOCIONAL

Luz Urquieta-Ramírez ^{a,*}, María del Carmen Palacios-Reyes ^a, Paula Lorea
Ramírez-Canché ^a

^aDepartamento de Ciencias Médicas, Universidad de Guanajuato, 20 de enero 929, Obregón, León, Gto.
37320, México. ly.urquietaramirez@ugto.mx

Resumen

Las rupturas amorosas suelen concebirse como experiencias emocionales transitorias; sin embargo, la evidencia científica actual sugiere que constituyen eventos estresantes mayores con efectos neuronales profundos. Estos cambios se han asociado con cambios en conductas básicas de autocuidado, entre ellas el comportamiento alimentario. Algunas investigaciones han demostrado que las rupturas amorosas activan sistemas cerebrales relacionados con el estrés, el apego y la recompensa, lo que puede alterar la regulación emocional y favorecer la aparición de conductas como el “comer emocional” y la desorganización de los hábitos alimentarios.

El objetivo de este artículo es divulgar, con base científica, como los procesos neuroemocionales derivados de una ruptura amorosa influyen en el comportamiento alimentario. La evidencia disponible indica que la ruptura no se ha asociado consistentemente con cambios de peso generalizados, pero sí puede intensificar patrones previos de desregulación emocional y alimentaria. A partir de estudios científicos y ejemplos cotidianos, se analiza qué ocurre en el cerebro y en el cuerpo ante una ruptura amorosa y cómo estos cambios afectan el apetito, los hábitos alimentarios y el comportamiento alimentario con el fin de ofrecer una comprensión más amplia e integradora de este fenómeno.

Palabras clave: Ruptura amorosa, emociones, comportamiento alimentario, comer emocional, estrés.

ROMANTIC BREAKUPS AND EATING BEHAVIOR: A NEUROEMOTIONAL PERSPECTIVE

Abstract

Romantic breakups are often perceived as transient emotional experiences; however, current scientific evidence suggests that they constitute major stress events with significant neurobiological effects. These changes have been associated with modifications in basic self-care behaviors, including eating behavior. Research indicates that romantic dissolution activates neural systems involved in stress, attachment, and reward processing, which may disrupt emotional regulation and contribute to behaviors such as emotional eating and the disorganization of dietary habits.

The aim of this article is to provide a science-based overview of how neuroemotional processes derived from a romantic breakup may influence eating behavior. Available evidence indicates that breakups have not been consistently associated with generalized weight changes; however, they may intensify pre-existing patterns of emotional and eating dysregulation. Drawing on scientific studies and everyday examples, this article examines what occurs in the brain and body following a romantic breakup and how these changes may affect appetite, eating habits, and overall eating behavior, offering a broader and more integrative understanding of this phenomenon.

Keywords: Romantic breakup; emotions; eating behavior; emotional eating; stress.

1. Introducción

Cuántas veces has visto en películas, escuchado en canciones o en conversaciones cotidianas la idea de que un “corazón roto” duele, desordena la vida y hasta cambia la forma de comer. Hay quien deja de tener hambre y quien busca consuelo en los helados, los chocolates o la comida en general. Durante mucho tiempo, estas reacciones se consideraron exageraciones emocionales, pero hoy sabemos que no lo son.

La evidencia científica actual sugiere que las rupturas amorosas constituyen eventos estresantes mayores que pueden activar procesos neurobiológicos reales tanto en el cerebro como en el resto del cuerpo. Estos cambios no sólo influyen en el estado emocional, sino también en conductas básicas de autocuidado, entre ellas el comportamiento alimentario (Gonika y Majeed, 2018). Desde una perspectiva psicológica, terminar una relación significativa implica la pérdida de un vínculo de apego, que cumplía con funciones tanto de regulación emocional como de identidad, lo que desencadena respuestas de estrés comparables a otros tipos de duelo (Larson y Sbarra, 2015).

El objetivo de este artículo es divulgar con base en evidencia científica reciente, cómo los procesos neuroemocionales asociados a una

ruptura amorosa influyen en el comportamiento alimentario, integrando hallazgos científicos con ejemplos de la vida cotidiana para ofrecer una comprensión clara, empática y fundamentada de este fenómeno.

Para la elaboración de este artículo se realizó una revisión narrativa de la literatura científica, con búsqueda estructurada en bases de datos académicas como PubMed, ScienceDirect (Elsevier), SciELO y Google Scholar. Se emplearon como términos de búsqueda combinaciones en español e inglés relacionadas con: “romantic breakup”, “psychological stress and eating behavior”, “biochemistry of love”, “emotions and romantic dissolution”, “neurotransmitters and relationships”. Se priorizaron estudios publicados en los últimos diez años (2015–2025), incorporando literatura previa relevante para la comprensión de los mecanismos neurobiológicos relacionados con ruptura amorosa, estrés psicológico y comportamiento alimentario, incluyendo investigaciones experimentales, observacionales y revisiones científicas pertinentes al enfoque neuroemocional del tema. La selección se realizó con base en la relevancia conceptual, la calidad metodológica y su contribución a la comprensión de los mecanismos neuroendocrinos y conductuales implicados en

la ruptura amorosa y su relación con el comportamiento alimentario. De manera complementaria, se incorporaron un par de obras de carácter divulgativo no científico que abordan el proceso de duelo afectivo desde una perspectiva psicológica. Estas fuentes no fueron utilizadas como evidencia empírica, sino como marco contextual para facilitar la conexión entre los hallazgos científicos y su interpretación en el ámbito del público general.

2. ¿Por qué una ruptura afecta tanto? La ruptura amorosa como una pérdida real.

Una ruptura amorosa puede conceptualizarse como un duelo relacional o, en otras palabras, un proceso de adaptación emocional ante la pérdida de un vínculo significativo. Si bien, en gran parte de las ocasiones no se reconoce socialmente, puede generar respuestas emocionales comparadas con otras pérdidas significativas (Field, 2017; Mirsu-Paun y Oliver, 2017). No solo se pierde a una persona, sino también los sueños compartidos, los planes a futuro, las rutinas cotidianas y la sensación de seguridad emocional que brindaba la relación. En este sentido, el impacto de una ruptura trasciende el ámbito sentimental y se convierte en una experiencia profundamente desorganizante para

la vida diaria (Tran y col., 2024; Whisman y col., 2022).

El impacto emocional posterior a una ruptura ha sido evaluado mediante indicadores clínicos como sintomatología depresiva, rumiación y activación fisiológica, evidenciando que en una proporción de individuos el malestar alcanza niveles clínicamente significativos (Sbarra, 2015). Estudios recientes han diferenciado empíricamente entre trauma amoroso y duelo prolongado mediante instrumentos psicométricos validados, confirmando que el sufrimiento post-ruptura es un fenómeno estructurado y medible (Leite y col., 2025). En complemento a estos hallazgos científicos y desde una perspectiva meramente divulgativa, el psicoterapeuta Jorge Bucay (2020), describe el duelo como un proceso universal y sitúa el divorcio entre los eventos de mayor carga emocional (83/100), lo que permite dimensionar culturalmente la intensidad subjetiva asociada al fin de una relación significativa.

Estas evidencias sugieren que la disolución de una relación activa sistemas fisiológicos similares a los observados en otros procesos de duelo, con una respuesta de estrés que puede mantenerse durante semanas o meses, dependiendo de la duración de la relación, así como de las estrategias individuales de afrontamiento (Mirsu-Paun y Oliver, 2017;

Sbarra y col., 2015). En este sentido, la revisión *The Role of Romantic Breakup in Increasing Vulnerability to Emotional Disorders* (2021) describe a la ruptura como un evento traumático que incrementa la vulnerabilidad transdiagnóstica a trastornos emocionales. Visto de una perspectiva clínica, la revisión publicada en la revista *Journal of Emerging Technologies and Innovation Research* bajo el título *Effects of Romantic Dissolution* (2018) documenta que la disolución de una relación se asocia con un aumento de síntomas como depresión, ansiedad, insomnio y pensamientos intrusivos, además de manifestaciones físicas como fatiga persistente y alteraciones en la respuesta inmune. En poblaciones jóvenes, también se ha observado, que hasta un tercio de las personas que buscan apoyo tras una ruptura presentan síntomas clínicamente relevantes (Gonika y Majeed, 2018; Whisman y col., 2022).

Desde el punto de vista neuroemocional, estos hallazgos ayudan a comprender por qué el cerebro interpreta la ruptura como una amenaza a la seguridad emocional, activando respuestas fisiológicas que ponen al organismo en un estado de alerta sostenido, afectando tanto la regulación emocional como la conductual (Whisman y col., 2022).

3. El cortisol: eje central en la respuesta al estrés

Una de las primeras respuestas del organismo ante situaciones estresantes, como una pérdida afectiva, es la activación del eje hipotálamo–hipófisis–adrenal (HHA), iniciada por la liberación de CRH en el hipotálamo y culminando en la secreción de cortisol por las glándulas suprarrenales (Casado-Urizar y col., 2022). Si bien este mecanismo es adaptativo a corto plazo, su activación sostenida, como puede ocurrir tras una ruptura amorosa, se ha asociado con alteraciones en la percepción de señales internas de equilibrio y necesidad.

Además, el cortisol no solo regula la respuesta fisiológica al estrés, sino que también modula sistemas dopaminérgicos y serotoninérgicos, integrando la respuesta endocrina con cambios emocionales y conductuales posteriores. En este contexto, el comportamiento alimentario puede verse influido menos por señales fisiológicas y más por estados emocionales, lo que podría contribuir a que algunas personas presenten disminución del apetito, mientras que otras experimenten un incremento en la ingesta (Adam y Epel, 2007; Rezapour y col., 2021).

4. Lo que ocurre en el cerebro posterior a una ruptura amorosa.

4.1 Dopamina, serotonina y la pérdida del bienestar

Como se mencionó anteriormente, cuando la activación del eje HHA se mantiene en el tiempo y los niveles de cortisol permanecen elevados, pueden generarse cambios en los sistemas dopaminérgico y serotoninérgico. Estos neurotransmisores están estrechamente relacionados con la motivación, el placer y la regulación emocional, y desempeñan un papel central durante el enamoramiento y el apego. Por ello, su alteración tras una ruptura puede ayudar a comprender muchos de los cambios emocionales, cognitivos y conductuales que aparecen después de la pérdida (Babková y Repiská, 2025).

Es importante destacar que estos cambios no responden a relaciones lineales entre un neurotransmisor y una conducta específica. Por el contrario, forman parte de redes neurobiológicas complejas donde interactúan sistemas hormonales, emocionales y contextuales, lo que va a influir directamente tanto en la experiencia subjetiva como en la respuesta conductual.

El amor romántico se ha descrito como un estado neurobiológico complejo sustentado, que

involucra la interacción entre los sistemas dopaminérgico y serotoninérgico, particularmente regiones como el área tegmental ventral y el núcleo accumbens, asociadas con la motivación, el refuerzo y la conducta orientada a metas

La dopamina que se relaciona con el deseo y la motivación desempeña un papel central en las fases tempranas del amor romántico debido a que, se asocia con sensaciones intensas de placer, motivación, enfoque atencional hacia la pareja y conducta dirigida a la obtención del vínculo. Este patrón neurobiológico comparte algunas similitudes, a nivel de activación del sistema de recompensa, con lo observado en procesos adictivos, lo que puede explicar la euforia y búsqueda persistente del otro, así como la dificultad para desvincularse emocionalmente (Cabeiro, 2025). En el contexto de una ruptura, se ha observado una disminución en la actividad dopaminérgica, la cual se ha asociado con sensaciones de vacío, desmotivación y pérdida de interés por actividades que anteriormente resultaban placenteras (Babková y Repiská, 2025). Dicho desajuste en el sistema de recompensa se ha asociado con síntomas como anhedonia y sensación de falta de motivación, que suele ser característica de las primeras etapas posteriores a la ruptura (Fisher y col., 2010).

Por su parte, la serotonina es un regulador clave el estado de ánimo y el control de impulsos, incluso se relaciona con aspectos como la motilidad intestinal, percepción de saciedad (Blundell, J, 2010). Su disminución se ha asociado con síntomas como, la tristeza, el enojo, el cansancio y la ansiedad; así como cambios en el comportamiento alimentario, especialmente con el deseo de consumir carbohidratos y alimentos dulces. Este vínculo no implica una relación causal directa, sino una interacción compleja entre regulación emocional, disponibilidad metabólica de triptófano, precursor de la serotonina, y factores conductuales (Castiella, 2023; Gonika y Majeed, 2018; Markey y col., 2008).

Estos cambios neuroquímicos permiten comprender posibles mecanismos mediante los cuales, tras una ruptura, el bienestar emocional puede verse profundamente afectado. Ante la pérdida de una fuente significativa de recompensa y regulación emocional, pueden producirse ajustes en los circuitos de recompensa que favorezcan la búsqueda de estímulos gratificantes alternativos. Este proceso, modulando por múltiples factores neurobiológicos y contextuales, podría influir en cambios posteriores en el comportamiento alimentario. (Berridge, 2015).

5. El intestino también siente el desamor

5.1 La conexión intestino–cerebro

Los cambios neuroquímicos descritos anteriormente no ocurren de manera aislada dentro del sistema nervioso. La interacción entre los sistemas dopaminérgico y serotoninérgico, modulados por el estrés, se proyecta hacia el eje intestino–cerebro, una red bidireccional de comunicación que integra señales neuroendocrinas, inmunológicas y metabólicas. A través de este eje, los estados emocionales pueden influir en procesos fisiológicos como el apetito, la digestión y la regulación energética, ampliando el impacto de la ruptura más allá del ámbito estrictamente cerebral.

Estudios sobre comer emocional muestran que, en estados de estrés y tristeza, la comida adquiere una función reguladora del malestar emocional. Esto explica por qué ciertos alimentos generan una sensación momentánea de calma o alivio durante una ruptura (Castiella, 2023; Ljubičić y col., 2023; Rezapour y col., 2021).

1

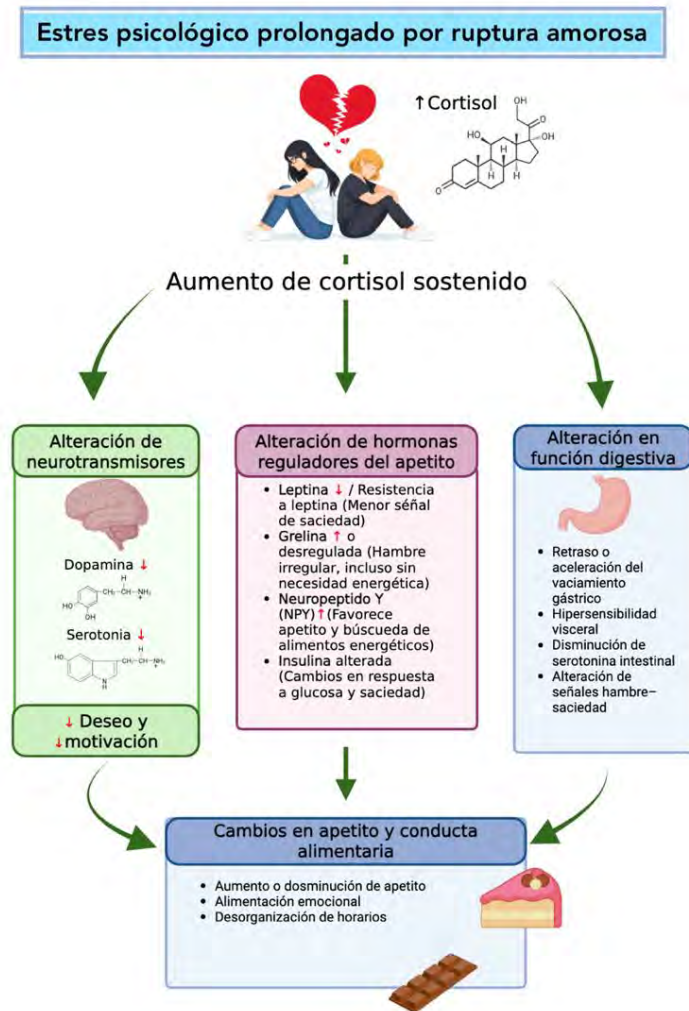


Figura 1. Elaboración propia. Respuesta neuroendocrina y digestiva asociada al estrés psicológico prolongado tras una ruptura amorosa. El aumento sostenido de cortisol, como parte de la activación del eje hipotálamo–hipófisis–adrenal, se ha asociado con modificaciones en sistemas dopaminérgicos y serotoninérgicos, alteraciones en hormonas reguladoras del apetito y cambios en la función gastrointestinal. Estos mecanismos, que interactúan dentro de redes fisiológicas complejas, podrían converger en modificaciones del apetito y del comportamiento alimentario.

Aproximadamente el 90 % de la serotonina del cuerpo se produce en el sistema digestivo. Lo que podría explicar por qué algunas de las consecuencias a nivel del organismo posterior a una ruptura pueden presentarse también a nivel gastrointestinal. Además, el estrés sostenido

influye directamente en este eje activando el sistema autónomo e incrementando la liberación de cortisol lo que puede modificar funciones forma aislada ni determinista; forman parte de redes neurobiológicas complejas que interactúan con factores psicológicos, sociales y contextuales, lo que impide establecer relaciones lineales simples entre un neurotransmisor específico y una conducta determinada.

Como se muestra en la **Figura 1**, el estrés psicológico prolongado asociado a una ruptura amorosa se traduce en un aumento sostenido de cortisol. Este incremento actúa como punto de partida de una serie de alteraciones interrelacionadas. Por un lado, se observan cambios en neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, vinculados con la motivación, el placer y la regulación emocional. Por otro, se producen modificaciones en hormonas reguladoras del apetito, como leptina, grelina, neuropéptido e insulina, que afectan las señales de hambre y saciedad. De manera paralela, pueden presentarse alteraciones en la función digestiva, incluyendo cambios en el vaciamiento gástrico y en la sensibilidad visceral. En conjunto, estos mecanismos neuroendocrinos y digestivos podrían converger en modificaciones del apetito y de la conducta alimentaria, manifestándose como aumento o disminución del hambre, alimentación

digestivas básicas (Castiella, 2023; Ljubičić y col., 2023; Rezapour y col., 2021). Es importante señalar que estos mecanismos no operan de

emocional o desorganización de horarios. Así, la figura integra cómo el estrés emocional sostenido puede impactar simultáneamente el sistema nervioso, endocrino y digestivo, favoreciendo cambios en la regulación alimentaria tras una ruptura.

En resumen, la comunicación bidireccional entre cerebro e intestino indica que los cambios emocionales pueden influir tanto en la percepción del hambre como en la respuesta fisiológica a los alimentos. De este modo, alteraciones en la motilidad, la señalización serotoninérgica intestinal y la regulación autonómica pueden reflejarse en modificaciones en la cantidad y el tipo de alimentos consumidos.

6. El síndrome del corazón roto (Takotsubo), cuando el estrés emocional se vuelve físico.

El síndrome de Takotsubo, también conocido como “síndrome del corazón roto” o miocardiopatía por estrés, es una entidad caracterizada por una disfunción ventricular izquierda aguda y reversible en ausencia de obstrucción coronaria significativa. En este cuadro predominan alteraciones transitorias de

la motilidad de las paredes del ventrículo izquierdo, generalmente desencadenadas por factores estresantes emocionales o físicos intensos. Una de las manifestaciones más claras del impacto orgánico del estrés emocional es precisamente este síndrome.

En concordancia con lo anterior, la literatura clínica ha documentado casos en los que eventos afectivos intensos preceden temporalmente al desarrollo de esta cardiomiopatía. Se ha descrito, por ejemplo, un paciente joven que presentó disfunción ventricular transitoria pocas horas después de experimentar simultáneamente el fallecimiento de un familiar y la ruptura de su relación de pareja (Barroso-Fontanal y col., 2026). De manera similar, se ha reportado el caso de una mujer de 35 años que desarrolló Takotsubo tras un episodio de estrés emocional agudo, con hallazgos compatibles con balonamiento apical y ausencia de enfermedad coronaria obstructiva (Medina-Alcivar y col., 2023).

En conjunto, estos reportes observacionales sugieren que pérdidas afectivas y rupturas amorosas pueden asociarse con alteraciones cardiovasculares transitorias mediadas por una activación neuroendocrina exacerbada, ilustrando cómo experiencias emocionales intensas pueden traducirse en cambios

fisiológicos medibles, aunque sin establecer causalidad generalizable.

Estos reportes pueden explicarse dentro de los mecanismos fisiológicos representados en la **Figura 2**. Como se observa en el esquema, el estrés emocional intenso, como una ruptura amorosa o una pérdida significativa, activa inicialmente el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y el sistema nervioso simpático (Fase 1). Esta activación desencadena una estimulación del centro autónomo medular, aumento del flujo simpático y liberación masiva de catecolaminas (epinefrina y norepinefrina) desde la médula suprarrenal.

El exceso de catecolaminas produce vasoconstricción periférica, incremento de la actividad neurohormonal y elevación del nivel de endotelina, lo que aumenta la tensión de la pared ventricular. En la Fase 2, estos cambios pueden traducirse en espasmo microvascular, alteraciones en la contractilidad miocárdica y disfunción ventricular transitoria, características del síndrome de Takotsubo (Gonika y Majeed, 2018).

De este modo, la figura esquematiza el proceso propuesto mediante el cual una experiencia emocional intensa podría activar una cascada neuroendocrina que culmine en una alteración cardiovascular aguda y reversible.

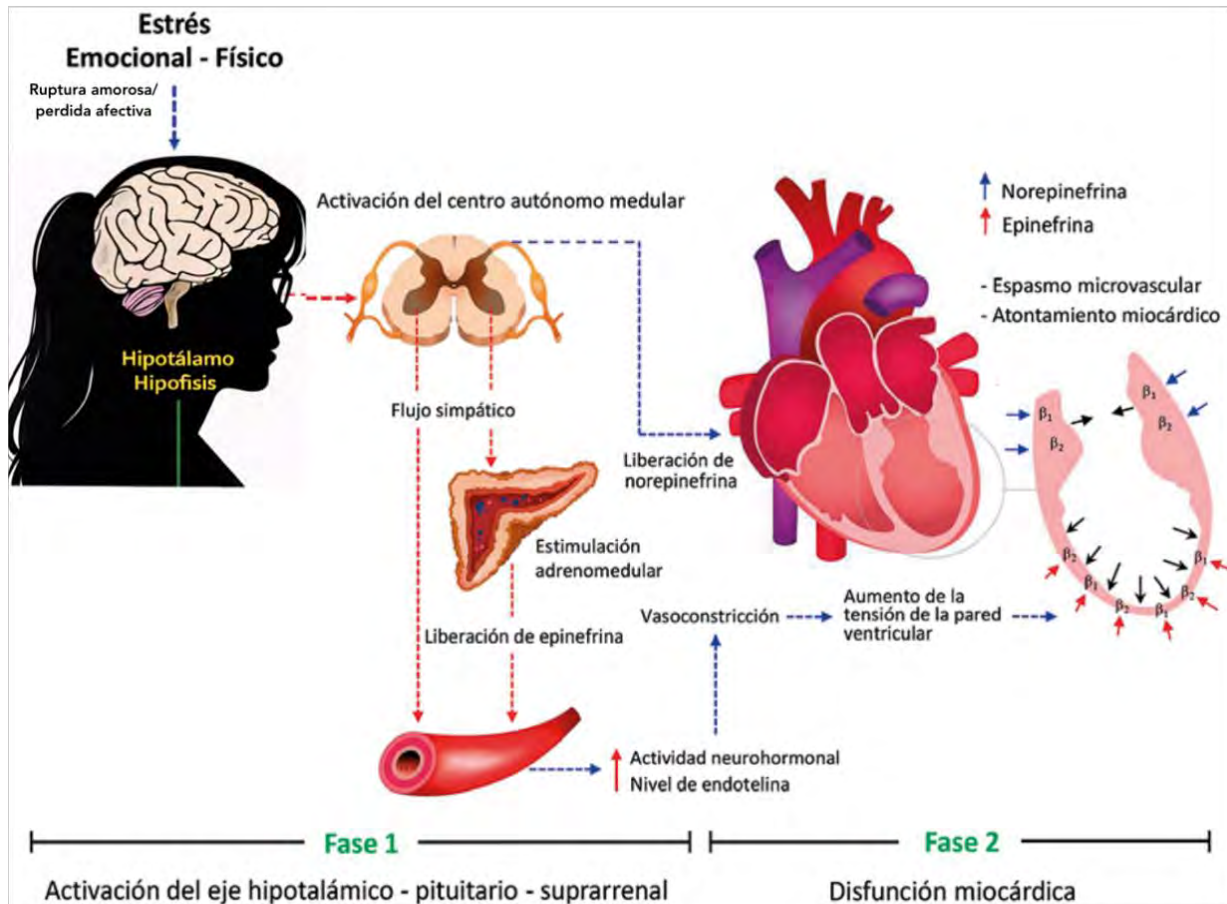


Figura 2. Respuesta fisiológica sistémica asociada al estrés emocional intenso, como el derivado de una ruptura amorosa. El esquema representa la activación del eje hipotálamo–hipófisis–suprarrenal y del sistema nervioso simpático, con liberación de cortisol y catecolaminas (epinefrina y norepinefrina), incremento de la actividad neurohormonal y posibles alteraciones transitorias en la contractilidad miocárdica. Esta secuencia ilustra un modelo fisiopatológico propuesto para el síndrome de Takotsubo, sin implicar una

Aunque el síndrome de Takotsubo es poco frecuente y representa una manifestación extrema de la respuesta al estrés emocional, evidencia que las emociones pueden generar cambios orgánicos reales. Los mismos mediadores fisiológicos implicados, principalmente cortisol y catecolaminas, participan también en la regulación del

metabolismo y del apetito, lo que permite comprender que, incluso en ausencia de manifestaciones cardiovasculares severas, la activación sostenida del estrés puede influir en sistemas que modulan la conducta alimentaria y refuerza la estrecha interconexión entre cuerpo y emociones.

1

7. ¿Por qué cambia el apetito después de una ruptura?

7.1 *Hambre emocional vs hambre fisiológica*

El estrés sostenido altera la interpretación de las señales internas del cuerpo. Cuando el organismo se mantiene en estado de alerta, la percepción de hambre y saciedad puede confundirse contribuyendo a la disminución del apetito y al aumento de la ingesta. La conducta alimentaria puede comenzar a responder más a estados emocionales que a necesidades energéticas reales (Konttinen, 2020). Después de ruptura amorosa, muchas personas tienden a presentar cambios notorios en su apetito. Algunas refieren pérdida del apetito y dificultad para comer, mientras que otras presentan un aumento en la ingesta o una mayor búsqueda de alimentos específicos, como, alimentos ricos en azúcar o grasa puede activar transitoriamente el sistema de recompensa y disminuir la sensación de malestar, lo que da lugar al fenómeno conocido como “comer emocional”. Estudios recientes sobre regulación emocional indican que el comer emocional no resuelve el estrés subyacente y puede acompañarse posteriormente de culpa, insatisfacción corporal

o mayor malestar emocional (van Strien, 2018). En el contexto de una ruptura, este ciclo puede perpetuar la relación conflictiva con la comida si no se aborda desde una perspectiva más integral.

Aunque los cambios en el apetito son frecuentes después de una ruptura amorosa, no todas las personas responden de la misma manera ni con la misma intensidad. Esta variabilidad ocurre debido a la interacción de diversos factores individuales que influyen directamente en las estrategias de afrontamiento (van Strien, 2018).

Uno de los más relevantes es la historia personal con la comida. Algunas personas consideran el comportamiento alimentario como una fuente de regulación emocional frente al estrés. El artículo *Emotions and Food Consumption* (2023) muestra que emociones negativas como tristeza, ansiedad y estrés influyen directamente en la conducta alimentaria, aumentando la probabilidad de comer en ausencia de hambre fisiológica. La literatura sugiere que este fenómeno no puede explicarse únicamente por falta de autocontrol, sino por la activación de circuitos que buscan restablecer el equilibrio emocional. Desde esta perspectiva, la comida adquiere un valor regulador: ciertos alimentos generan sensaciones momentáneas de calma o

bienestar porque activan rutas neuroquímicas asociadas al placer y la saciedad emocional.

Los estilos de afrontamiento también pueden determinar el por qué el mismo evento estresante puede generar respuestas alimentarias opuestas. Algunas personas buscan alivio inmediato frente al malestar y otras buscan inhibir o evitar la experiencia emocional (Aldao y col., 2010; Evers y col., 2018).

Otro elemento contextual relevante es el apoyo social. La presencia de redes de apoyo puede atenuar el impacto emocional de la ruptura y favorecer procesos de regulación más adaptativos. En contraste, el aislamiento social puede intensificar el malestar y aumentar la probabilidad de recurrir a la comida como estrategia de regulación emocional (Acoba, 2024).

8. Cómo apoyar la regulación emocional y alimentaria ante una ruptura afectiva

Además del apoyo social, diversas estrategias de afrontamiento han mostrado efectos positivos en la regulación emocional durante eventos estresantes, en particular las orientadas a la autorregulación. Entre las intervenciones con mayor respaldo científico destacan los enfoques basados en mindfulness, la autocompasión y los

programas de regulación emocional, los cuales se han asociado con mejoras en la relación adaptativa con el comportamiento alimentario en contextos de estrés psicológico.

Las intervenciones basadas en mindfulness promueven la atención consciente al aquí y el ahora sin juicio, permitiendo reconocer señales internas de hambre, saciedad, así como estados emocionales antes de generar respuestas impulsivas a ellos. Revisiones sistemáticas han mostrado que estos programas se asocian con reducciones significativas del comer emocional, el atracón y otros patrones alimentarios desregulados, lo que podría deberse a la mejora de la conciencia interoceptiva y la disminución de la reactividad al estrés (Liu y col., 2025).

Por otra parte, la autocompasión, que se define como la capacidad de responder al propio sufrimiento con amabilidad y comprensión en lugar de autocrítica, se ha asociado con estilos de alimentación más intuitivos, así como con menor incidencia de comportamientos alimentarios desadaptativos (Messer y col., 2023). Los estudios reportan que la autocompasión actúa como un factor protector frente a la psicopatología alimentaria y la insatisfacción corporal, posiblemente mediante la reducción del estrés percibido y la mejora de la regulación emocional (Turk y Waller, 2020).

Desde el ámbito nutricional, estos hallazgos respaldan intervenciones centradas no únicamente en el control dietético, sino en la reconexión mente-cuerpo. Estrategias como el establecimiento de rutinas alimentarias estructuradas, la alimentación consciente (*mindful eating*) y el fortalecimiento de la percepción de señales internas de hambre y saciedad han mostrado contribuir a una regulación más estable del comportamiento alimentario. La evidencia sugiere que la regulación emocional, la autocompasión y la conciencia corporal funcionan como mediadores clave entre el estrés psicológico y el comportamiento alimentario, ofreciendo herramientas prácticas para el acompañamiento de adaptación emocional posterior a experiencias de pérdidas significativas (Sala y col., 2020). Estas intervenciones podrían modular indirectamente la reactividad del eje HHA, favoreciendo una disminución de la activación fisiológica sostenida.

9. Cuando las rutinas se desordenan, la pérdida de la estructura alimentaria

El estudio de Markey y col. (2008) muestra que las relaciones funcionan como reguladores externos de hábitos. También demostraron que las relaciones románticas influyen activamente

en los hábitos cotidianos, ya que las parejas funcionan como reguladores externos de la alimentación, influyendo en horarios, cantidad y tipo de alimentos consumidos. Al terminar la relación, esta estructura desaparece, favoreciendo horarios irregulares y alimentación automática.

La pérdida de rutinas favorece el comportamiento alimentario irregular, la omisión de comidas o el consumo automático, especialmente en personas que atraviesan un duelo emocional. Este desorden no responde a falta de conocimiento nutricional, sino a un contexto emocional que dificulta la organización diaria.

10. Conclusiones

Las rupturas amorosas representan eventos profundamente significativos que trascienden no solo el ámbito emocional, sino también el funcionamiento del cerebro, el cuerpo y la vida cotidiana. La evidencia científica revisada muestra que la activación del estrés, la alteración de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, así como la pérdida de estructuras de apego y rutina, se asocian con modificaciones en la regulación del apetito y del comportamiento alimentario. Estos procesos podrían contribuir a explicar por qué, durante una ruptura, el

comportamiento alimentario puede volverse irregular, emocionalmente dirigida o difícil de sostener, es importante resaltar que estas alteraciones en el apetito deben considerarse como mecanismos de un organismo que intenta regularse ante una experiencia altamente estresante.

Reconocer que el cuerpo responde al dolor emocional con mecanismos fisiológicos concretos abre la posibilidad de acompañar estos procesos desde la nutrición, no solo como una herramienta de control del peso, sino como un apoyo integral que considere el contexto emocional de las personas. La evidencia ha mostrado que es importante favorecer una reconexión progresiva mente-cuerpo, recuperando gradualmente la percepción de hambre y saciedad, retomando las rutinas cotidianas, así como el apoyo emocional. De igual manera, adoptar una postura más comprensiva hacia uno mismo, especialmente en contextos de pérdida, se asocia con una mejor regulación emocional y con una relación más equilibrada con la comida

Antes de concluir, es importante señalar que este trabajo presenta algunas limitaciones propias de su carácter narrativo y divulgativo. La información aquí integrada proviene principalmente de literatura científica publicada en bases de datos académicas,

priorizando estudios relevantes y disponibles de los últimos diez años. No se siguió un protocolo formal ni un proceso sistemático de selección de estudios, como los empleados en revisiones sistemáticas o metaanálisis, por lo que algunos trabajos recientes no indexados o literatura previa podrían no haberse incluido. Estas consideraciones delimitan el alcance del análisis, pero no restan valor a la evidencia presentada, sino que subrayan la necesidad de futuras investigaciones con metodologías más estructuradas que profundicen en la relación entre rupturas amorosas, comportamiento alimentario y salud.

Entender las rupturas amorosas desde la ciencia permite reconocer que los cambios en el comportamiento alimentario no son fallas individuales, sino respuestas del organismo al estrés emocional. Esta mirada integradora contribuye a enfoques de cuidado que priorizan el bienestar emocional como parte esencial de la salud nutricional.

Referencias bibliográficas

Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15,

Article 1330720.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>

Adam, T. C., y Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449–458.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Babková, J., y Repiská, G. (2025). The molecular basis of love. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(4), Article 1533.
<https://doi.org/10.3390/ijms26041533>

Barroso-Fontanal, M., Pacios-Dorado, J., Ascanio-Cruz, K., y Mustelier-Mustelier, L. (2026). Síndrome de Takotsubo en paciente joven tras doble desencadenante emocional: Reporte de caso. *Revista de Estudiantes de la Salud en Las Tunas*.
<https://revestusalud.sld.cu/index.php/estusalud/article/view/467/241>

Bucay, J. (2020). El camino de las lágrimas. Océano.

Ceberio, M. R. (2025). La química de la flecha de Cupido: Cerebro y neurotransmisores del encuentro amoroso. Sentir.

Casado Urizar, D. M., Estrada Orellana, A. M., García Huertas, M. A., Leonardo de León, A. M. y López Gómez, E. R. (2022) Vía neuroendocrina del estrés y sus fundamentos fisiológicos asociados. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cuznac*, 2(2), 275–282.
<https://doi.org/10.46780/sociedadcuznac.v2i2.55>

Castiella Andrino, A. (2024). Efecto de la dieta sobre los síntomas de ansiedad y estrés [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC.
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/69333>.

Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., y Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good: Does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 195–208.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>

Field, T. (2017). Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak: A review. *International Journal of Behavioral Research*

& Psychology, 5(2), 217–225.
<https://doi.org/10.19070/2332-3000-1700038>

Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., y Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 51–60.
<https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009>

Gonika, y Majeed, J. (2018). Effects of romantic dissolution: A systematic review. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 5.
<https://www.jetir.org/papers/JETIRDS06003.pdf>

Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283–289.
<https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>

Larson, G. M., y Sbarra, D. A. (2015). Participating in research on romantic breakups promotes emotional recovery via changes in self-concept clarity. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 399–406.
<https://doi.org/10.1177/1948550614563085>

Leite, Â., Silva, I., Ferreira, L., Vieira, A., Carvalho, L., Vieira, M., y Ferreira, N. (2025). Love trauma vs. prolonged grief: the role of breakup intentions, experience, and relationship status. *Journal of Psychological and Educational Research*, 33(2), 27-51.

Liu, J., Tynan, M., Mouangue, A., Martin, C., Manasse, S., y Godfrey, K. (2025). Mindfulness-based interventions for binge eating: an updated systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 48(1), 57–89.
<https://doi.org/10.1007/s10865-025-00550-5>

Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D., y Guiné, R. P. F. (2023). Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*, 12(4).
<https://doi.org/10.3390/foods12040872>

Markey, C. N., Gomel, J. N., y Markey, P. M. (2008). Romantic relationships and eating regulation: An investigation of partners' attempts to control each others' eating behaviors. *Journal of Health Psychology*,

13(3), 422–432.
<https://doi.org/10.1177/1359105307088145>

Medina-Alcivar, F., Rogríguez-Castillo, D., Chávez-Narváez, S., Calderón-Rodríguez, F., y Alvarez-Saltos, M. (2023). Cardiomiopatía de takotsubo (síndrome de Corazón roto) más cateterismo cardiaco en paciente femenina de 35 años. *Ciencia Latina Internacional*.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6773

Messer, M., Lee, S., y Linardon, J. (2023). Longitudinal association between self-compassion and intuitive eating: Testing emotion regulation and body image flexibility as mediating variables. *Journal of Clinical Psychology*, 79(11), 2625–2634.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23569>

Mirsu-Paun, A., y Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationships Research*, 8,
<https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>

Rezapour, R., Vaziri, S., y Kashani, F. L. (2021). The role of romantic breakup in increasing vulnerability to emotional disorders: A systematic review. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 15,

2021.
<https://doi.org/10.3371/CSRP.RRSV.091521>

Sala, M., Ram, S. S., Vanzhula, I. A., y Levinson, C. A. (2020). Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 834–851.
<https://doi.org/10.1002/eat.23247>

Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227–236.
<https://doi.org/10.1097/PSY.000000000000168>

Sbarra, D. A., Hasselmo, K., y Bourassa, K. J. (2015). Divorce and Health: Beyond Individual Differences. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 109–113.
<https://doi.org/10.1177/0963721414559125>

Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S., y Lux, U. (2024). Resolving relationship dissolution—What predicts emotional adjustment after breakup? *Family Process*, 63(3), 1157–1170.
<https://doi.org/10.1111/famp.12914>

Turk, F., y Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis.

Clinical Psychology Review.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>

van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), Article 35.

<https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>

Whisman, M. A., Salinger, J. M., y Sbarra, D. A. (2022). Relationship dissolution and psychopathology. *Current Opinion in Psychology*, 43, 199–204.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.016>