



INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

CURSO

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Psicóloga María Del Rosario Torrealba Garrido

TEMARIO

1. Los aportes de la psicología de la alimentación
2. La mirada psicológica al sobrepeso y obesidad
3. El acto alimentario desde el enfoque psicológico
4. El placer de comer como regulador natural de la ingesta
5. Otra mirada a la dupla hambre-saciedad
6. Los tres componentes del factor psicológico que influyen en la alimentación

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

LOS APORTES DE LA PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Si queremos dedicarnos a estudiar lo que puede aportar la psicología a la condición de sobrepeso y obesidad, es necesario saber a qué nos referimos cuando hablamos de psicología **de la alimentación**. Es curioso que se hable indistintamente de Psicología de la alimentación y Psicología de la nutrición, a mi juicio el término correcto -en nuestro caso- es el primero y les voy a exponer mis razones.

La alimentación es un proceso psicológico y social que involucra actividades conscientes y voluntarias para obtener, preparar, elegir e ingerir los alimentos y es el paso necesario para conseguir una adecuada nutrición y la nutrición es un proceso biológico, involuntario e inconsciente, a través del cual las personas incorporamos, transformamos y utilizamos en nuestro organismo las sustancias que nos proveen los alimentos, por lo que este es el campo de estudio de Nutricionistas, Nutriólogos y Dietistas. Por lo tanto, cuando se trata de entender a la persona con sobrepeso desde la psicología, estamos tratando la alimentación y no la nutrición.

Para avanzar en la psicología de la alimentación es necesario orientar los esfuerzos al campo del acto alimentario y no al de los alimentos en sí. Por esto es que trabajo con la alimentación, porque es en el acto alimentario donde defino claramente los elementos del factor psicológico que influyen en el peso y concreto el cómo abordarlos.

Las conductas, las emociones y los hábitos son unos de los aspectos psicológicos más nombrados en el tratamiento del sobrepeso. Sin embargo, nos damos cuenta de que no se profundiza en estos temas y quedan en el aire.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Algunas veces se consideran como un enunciado de parte del nutricionista o del médico; “tienes que controlar el estrés y la ansiedad”, “debes cambiar los hábitos” y otras veces se resumen como una acusación “lo tuyo es psicológico” que se interpreta como “lo tuyo es mentira”. Se califica la importancia de lo psicológico, pero no se ayuda al paciente a establecer los cambios necesarios para influir en su peso desde esta óptica.

En este asunto del sobrepeso, la balanza se ha inclinado hacia lo biológico y se ha estudiado hasta el cansancio las calorías, los procesos nutricionales o combinaciones de los alimentos para rebajar. Y a pesar de los avances en estos temas, todo apunta a la psicología, ya que entre “esto es lo que debes hacer” y que la persona haga, existe una brecha que no se puede evadir: el peso de la mente.

Sin embargo, la importancia de la psicología en este tema no radica en lo que llamamos adhesión al tratamiento, que es ayudar y adaptar al paciente a las indicaciones en cuanto a dieta o a esquema de ejercicios. O participar en el proceso de cirugías bariátricas.

La Psicología de la Alimentación, estaba “dispersa” en una cantidad de estudios e investigaciones, que acuciosamente recopila en 2003 Jane Ogden en su libro titulado Psicología de la Alimentación (libro que les recomiendo ampliamente), esta publicación nos instruye en los siguientes aspectos:

- Comer de forma saludable
- La elección de la comida
- El significado de la comida
- El significado del tamaño
- Insatisfacción por el cuerpo
- Ponerse a régimen

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

- La obesidad
- Trastornos Alimentarios
- Un modelo integrado de dieta

Podemos encontrar otros autores dedicados a la psicología de la alimentación, posteriores a el libro de Ogden y en el 2021 se publica en España un libro sobre Psicología de la alimentación de Andrea Arroyo y Gina Lladó. Hasta aquí ha llegado mi indagación, sobre estos libros en inglés y español.

Podemos encontrar muchísimas investigaciones y artículos dedicados a la obesidad, causas, consecuencias y tratamiento. Pero creo que es necesario plantear otros elementos psicológicos que tienen un peso importante y que debemos considerar para entender y abordar esta condición.

Este curso es más una invitación a estudiar, investigar y aplicar la psicología, con la intención de abonar a este tema cuya importancia mundial destaca en la agenda de salud.

¿Qué debemos considerar cuando estudiamos el sobrepeso y la obesidad desde el punto de vista psicológico?

- Los Hábitos
- Las emociones
- La influencia de la familia y sociedad
- El acto alimentario desde el enfoque psicológico
- El placer de comer como regulador de la ingesta
- ¿Existe la adicción a la comida?

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

- La mentalidad o cultura de las dietas.
- Ultraprocesados y la invasión del marketing
- El pasado (traumático y necesario)
- Ansiedad y Estrés.
- La Voluntad, la Constancia y la Motivación.
- Autoconcepto, autoestima y tamaño del cuerpo.
- La Relación con la comida y con el acto de comer.

Así es que considero que el plato principal del sobrepeso es la psicología, muy mencionada pero poco comprendida y sobre todo con escasa aplicación y herramientas para quienes atendemos a las personas desde este punto de vista.

No se trata de adhesión al tratamiento, porque estaríamos usando los recursos para hacer “más de lo mismo”, es decir que las personas hagan su plan de dieta y ejercicios. La propuesta es cambiar de enfoque hacia lo psicológico y que las personas con sobrepeso puedan entender y actuar sobre sus conductas, pensamientos, actitudes y hábitos mediante los recursos psicológicos.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

De alguna manera todos estamos envueltos en el objetivo de perder kilos, por supuesto esto involucra al profesional de la salud y no lo deja ver más allá del paradigma de las dietas, lo que lo aleja de lo cotidiano, de los hábitos que a la final determinan la manera de alimentarse.

Cuando esta balanza se ha inclinado hacia el lado psicológico, se ubica en los extremos y de nuevo se abandona lo cotidiano, abundan las interpretaciones sobre elementos traumáticos y la psicopatología de la obesidad, de igual manera se ofrecen métodos casi mágicos para curar esta condición. Existen estudios interesantes y contradictorios de la relación obesidad-enfermedad mental, pero en este curso no tratamos la obesidad mórbida ni los trastornos de la conducta alimentaria.

Consideramos que:

- El acto de comer es natural y placentero ya que comer garantiza la existencia y como todo lo que compromete a la vida, la naturaleza se encarga de que sea fuente de placer para que lo repitamos, una y otra vez.
- El hambre es una sensación fisiológica con componentes psicológicos, como lo son la inquietud, sensación de desasosiego, malestar y que cuando no se hace caso a la alerta del hambre, las señales biológicas y psicológicas se profundizan y en el caso de estas últimas se puede sentir rabia, desesperación y hasta ganas de llorar si no existe posibilidad de comer a corto plazo. Cuando tenemos displacer se busca eliminarlo. Un bebé llora cuando tiene hambre y deja de comer cuando está satisfecho, no hay manera de hacerlo comer más, con esas capacidades se viene al mundo.
- Las dietas han desnaturalizado la manera de comer, sin dejar de considerar el tipo de vida que llevamos, la vida moderna. De igual manera se ha distorsionado el placer de comer, tanto así que las personas tienen culpa por el placer cuando “comen lo que no deben” o piensan “si no me

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

gustara tanto la comida, no sería gordo” o confunden el placer con el exceso “yo soy así, como hasta el hartazgo, es como me gusta”.

Busquemos que la persona se conecte con el placer mediante la comida que viene de la naturaleza que lo prepare como más le guste y aprenda a activar los mecanismos de placer y regulación para mantener un peso saludable.

- La industria alimentaria ha anclado el placer a sus productos estos tienen una presencia innegable y son los llamados ultraprocesados, que son eso de los alimentos industrializados con grandes cantidades de sal, azúcar y grasa (alimentos empacados, enlatados, golosinas, snacks o chucherías, aperitivos dulces o salados) en estos se incluye la comida rápida. Aquí la intervención va hacia el control de la seducción de la industria alimentaria, la idea no es que se los prohíba, sino que aprenda a consumirlo con los límites necesarios para conservar tu salud. Es importante diferenciar los alimentos procesados (aceite de oliva, quesos entre otros) de los ultraprocesados.

- Las personas tienen derecho a utilizar sus propios recursos psicológicos para conseguir equilibrio y salud, es un derecho natural y es pertinente que abordes los problemas desde la base de la salud. Este equilibrio se relaciona con la percepción de autoeficacia en cuanto a la alimentación se refiere y junto con la persona se construirán las acciones necesarias para que sea fuerte a la hora de cambiar los hábitos alimentarios. Nos dedicaremos con un paso a paso y vinculados a la alimentación a desarrollar la autoconfianza, el poder de la mente y las capacidades naturales del cuerpo.

LA MIRADA PSICOLÓGICA AL SOBREPESO Y OBESIDAD

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

La psicología ha estudiado la obesidad desde varios ángulos, aquí expongo las tres corrientes que conozco:

El psicoanálisis

La terapia conductista

La terapia cognitivo-conductual

LA MIRADA PSICOANALÍTICA

El psicoanálisis: varios autores de orientación psicoanalítica explican la obesidad en un interesante artículo titulado Obesidad: Una aproximación desde la psicología psicoanalítica. De este artículo, extraigo un párrafo que resume su postura: “Expondremos la obesidad como un síntoma de malestar psíquico y como un esfuerzo adaptativo, reflexionando finalmente en los significados inconscientes asociados con este problema, así como en la necesidad de comprender el desarrollo de este problema dentro de una historia particular de vida”.

Los autores son: Meza Peña, Cecilia - Moral de la Rubia, José. A continuación, el enlace para que lean el artículo completo <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=686>

La mirada conductista

La terapia conductista: en donde se aplican el condicionamiento operante y el aprendizaje social, explicados concisamente en el artículo; “Obesidad (adiposidad): Una Mirada Desde El Condicionamiento Operante Y El Aprendizaje Social”. Libia Marimon Lambertinez.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

A continuación, el enlace para que lean el artículo completo (lo tienen en los materiales)
https://www.researchgate.net/publication/274834375_OBESIDAD_adiposidad_Una_Mirada_Desde_El_Condicionamiento_Operante_Y_El_Aprendizaje_Social.

LA MIRADA COGNITIVO CONDUCTUAL

La terapia cognitivo conductual: en donde podemos revisar en un artículo titulado; Tratamiento cognitivo conductual de la obesidad de Mercedes Denia Lafuente y está en Trastornos de la Conducta Alimentaria 14 (2011) 1490-1504. Utilizaremos los artículos mencionados y los que ustedes quieran aportar para trabajar este tema.

SOBRE HUMANIZAR EL ADELGAZAMIENTO

Quiero agregar una reflexión que, si bien no es una corriente psicológica, es un enfoque que me gustaría dar al abordaje psicológico del sobrepeso. Como verán a lo largo del curso mi enfoque tiende a lo cognitivo conductual, pero me siento con el compromiso de exponerles un punto que vengo reflexionando desde hace un tiempo y es que humanicemos el adelgazamiento. El camino para humanizar el adelgazamiento es la psicología. Si damos un vistazo a las dietas y programas de ejercicios, vemos una tendencia a deshumanización.

El asunto del adelgazamiento, se centra en indicaciones precisas que son dogmáticas y que no se pueden traspasar, las personas no pueden tener un estilo propio porque no obtendrá los resultados esperados y por supuesto no hay tregua, no se puede salir de las indicaciones. Los pasos a seguir en las dietas son rigurosos, si te sales de la dieta, perdiste. Algunas te dan “permiso” para salirte y comer lo que quieras o te indica que comer en esa “salida” y aunque parece flexible, es una indicación muy precisa.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Los psicólogos que trabajan en adhesión al tratamiento para adelgazar, se topan con las individualidades y los sufrimientos propios del programa que siguen. En este punto voy a invitar a un foro para compartir las experiencias que tienen en cualquier tipo de programa de adelgazar. Analizaremos todos los aspectos de la exigencia física, la autoestima, la presión y rechazo social. Todo lo que quieran agregar será bienvenido.

EL ACTO ALIMENTARIO DESDE EL ENFOQUE PSICOLÓGICO

Debemos comprender el acto de alimentación en todas sus fases para atravesar este acto con el eje psicológico. El acto alimentario está compuesto de las siguientes acciones: obtener, preparar e ingerir los alimentos. Vamos a estudiar cada una de estas acciones.

- Obtener los alimentos

Tiene que ver con nuestras conductas para conseguir u obtener los alimentos que necesitamos o queremos y actualmente está estrechamente vinculado con las compras de los mismos. Este primer paso está determinado en parte por la cultura familiar, el medio social donde se vive, la accesibilidad de los alimentos y las condiciones económicas y está totalmente impregnado por la industria alimentaria. Para indagar profundamente sobre la obtención debemos hacer varias preguntas.

¿Qué compras?

La compra de los alimentos está interferida por necesidades creadas por el marketing. Estamos sometidos al mercadeo de la comida industrializada, marcas, alimentos para calentar, comida rápida, golosinas, snacks y.... de la comida de dieta o light. Todos estos productos están clasificados como ultraprocesados por la clasificación NOVA.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Es decir que el qué compras tiene una influencia brutal de la publicidad de la industria alimentaria y de la mentalidad de las dietas. Compramos por razones diferentes a la necesidad de comer por lo tanto adquirimos cosas poco nutritivas, innecesarias y algunas veces hasta fuera de la realidad.

Escogemos un alimento porque tiene un hermoso empaque, una promesa de bajas calorías o un agradable comercial de una familia feliz que se sienta a comer en un local de sillas muy rígidas.

El qué compras debe establecerse como un acto consciente y relacionado con el placer, las necesidades nutricionales de la persona y su familia, por lo tanto, es necesario practicar la atención plena al momento de comprar y vincularla a los alimentos no procesados

Información sobre la clasificación NOVA <https://elcoco.es/clasificacion-procesados-nova/>

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR EL PROCESAMIENTO

El NOVA reconoce 4 niveles de procesamiento:

Grupo 1: Alimentos sin procesar o mínimamente procesados. En este grupo entrarían los alimentos frescos (frutas, verduras, semillas, granos, legumbres, pescados y carnes, huevos...) y alimentos con un grado muy bajo de procesamiento como pueden ser frutas y verduras congeladas (sin azúcar ni aditivos, solo fruta), exprimidas o desecadas, leche pasteurizada, yogures naturales, café tostado, harinas de cereales opasta.

Grupo 2: Ingredientes culinarios procesados. Se basa en alimentos del grupo 1 mediante triturado, prensado o molido que se utilizan principalmente como base de la cocina o para sazonar (sal, azúcar, mantequillas, panela, miel, jarabe de arce, aceites vegetales, vinagres...).

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Grupo 3: Alimentos procesados. Son productos procesados normalmente con productos del grupo 2 (sal, azúcar...). Estos productos suelen contener entre 2-3 ingredientes. Conservas vegetales, frutos secos con sal, conservas de carne o pescado, ahumados o en salazón, quesos, frutas en almíbar y bebidas alcohólicas como vino, sidra y cerveza.

Grupo 4: Alimentos ultraprocesados. Aquí metemos el resto de alimentos que encontramos normalmente en el super, los villanos del grupo. Productos industriales con más de 5 ingredientes en general, que suelen contener productos del grupo 2 más un sinfín de aditivos. Además, están sometidos a procesos poco naturales como hidrogenización, extrusión, molturación... Aquí encontraremos los bollos, galletas industriales, snacks salados y dulces, los cereales del desayuno, embutidos tipo pavo, salchichas, alimentos preparados como pizzas, pastas, congelados como nuggets, hamburguesas... la crème de la crème vamos.

¿CUÁNDO COMPRAS?

El momento en el que compramos tiene que ver en parte con el manejo del tiempo, sobre todo en el tema que tratamos. ¿Cuándo tienes tiempo para comprar? ¿estás con apuro o fastidio?, ¿de cuánto tiempo se dispone para elegir los alimentos? y ¿existe alguna planificación, que optimice el tiempo de compras?

Hace unos años, yo decía que entraba al supermercado y prendía mi piloto automático, compraba como un autómatas, supuestamente para no perder tiempo. Este asunto de estar consciente me ayudó a disfrutar mis compras y elegir el tiempo adecuado para hacerlas y obtener más calidad nutricional.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

¿CUÁNTO COMPRAS?

Claro que el cuánto, tiene que ver con la disposición de dinero y eso está relacionado con la condición económica y con la productividad. Pero como vimos, muchas veces estamos impulsados a comprar de más por los empaques ya que son muy atractivos a la vista, vienen en grandes bolsas o cajas y nos ofrecen más por menos dinero. Los agarramos de una vez, sin problema.

En cambio, cuando se compran los vegetales o alimentos sin procesar, se puede sentir fastidio o sensación de pérdida de tiempo. ¿Por qué?, porque tienes que ver si están en buen estado y para colmo –como decía una participante de delgada-mente- tienes que calcular en cuánto tiempo lo vas a comer, porque se dañan y pierdes dinero.

La planificación sirve para utilizar los alimentos perecederos en el tiempo correcto para que no se dañen. En fin, para obtener alimentos de calidad nutricional es necesario estar atento, conectarse con estos y utilizar las capacidades de escoger lo mejor, de ver los colores, las texturas, la humedad y la frescura. Esto es un privilegio que hemos abandonado.

Preparar los alimentos

Preparar los alimentos permite conducir e influir en la elaboración de los platos. Sin duda alguna, tenemos ciertas tradiciones familiares y culturales que nos indican cómo preparar nuestros alimentos, entonces ¿Cómo influir en la preparación? Por una parte, es necesario tomar decisiones sobre la preparación, aportar creatividad y que el plato asegure salud y placer.

Ahora vamos al punto de elegir-preparaciones. Cuando en la cotidianidad se come en la calle por razones laborales o de practicidad, es muy importante que la persona incorpore la posibilidad de elegir-las-preparaciones.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Por supuesto esto no es tarea fácil. Generalmente las personas se van a los extremos o piden lo más grasoso, lo prohibido o piden comida light.

Pero si se trata de diversión, placer, celebraciones y otros, este componente recreativo determina las elecciones tanto por la calidad como por la cantidad de comida. Los anfitriones y comensales invitan a una copiosa ingesta. La relación disfrute y exceso llegan a su máxima expresión. Si comer en la calle es eventual, vamos mejor centrarse en el compartir, nada nos matará por ese día.

Pero si es regular la intervención es completamente diferente a cuando es eventual, sin embargo, podemos indicar que, para manejar esta situación a su favor, es necesario que la persona coma con placer que quiere decir no solo disfrutar de los olores, sabores y texturas sino mantener un nivel de saciedad que no llegue al hartazgo.

La exploración de este comportamiento nos permite estudiar e influir en la vida real, por otra parte, le permitimos a la persona a iniciar una investigación importante que le dé una idea clara de cómo sus hábitos alimentarios son comportamientos complejos, de la vida real y que puede realizar pequeños cambios para influir en cómo nos conviene comer.

Por ejemplo, una participante me dijo: yo elegí comer empanadas (fritura de masa de harina de maíz con relleno variado: frijoles negros, carne, queso, pollo) solo una vez a la semana, pero creo que me estoy auto engañando, ahora que me preguntas cuántas me comí, “ese día, a ver, 1,2... 8 empanadas”. En este caso la opción de una vez por semana era excelente, pero la cantidad no era apropiada. El darse cuenta durante la exploración de su propósito (así lo llamamos en Delgada-Mente) ella pudo reconocer el auto engaño.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Podemos ver que en la preparación la influencia es fundamental y es un acto voluntario en donde la persona debe empezar a sentir poder, que poco a poco domina la preparación y la elección de las preparaciones, por lo tanto, puede ejercer dominio.

INGERIR LOS ALIMENTOS

Este es el acto más psicológico de la alimentación ya que el significado de la comida y de ingerir el alimento va más allá de la necesidad de alimentarse. Tiene que ver con el estado emocional en el que nos encontramos, (ansiedad, estrés, mal humor, comer con apuro, o viendo alguna pantalla - TV, el teléfono o un juego-) si nos concentramos en la comida, si nos sentamos en la mesa o comemos de pie, si miramos los alimentos detenidamente, cómo masticamos, tragamos y finalmente –pero es lo más importante– si respondemos a las señales de hambre y de saciedad.

La complejidad de la ingesta es apasionante, antes de comer existe un amplio espacio de preparación que puede ir desde la fantasía de lo que queremos comer hasta el conocimiento realista del cuál plato vamos a ingerir, la disposición mental viene acompañada de las sensaciones de hambre, de los olores y finalmente del plato que tenemos enfrente, sus colores, cantidades y organización. Luego degustar los sabores, la forma de masticar y tragar y hasta la postura corporal influyen en la manera de ingerir.

EL PLACER DE COMER COMO REGULADOR DE LA INGESTA

El placer de comer es interpretado de muchas maneras, algunas personas se refieren al hartazgo o a la comida compulsiva como fuente de placer, sin embargo, veremos cómo ese placer real, el que no cobra por recibirlo, es el que permitirá regular la ingesta.

El placer es el responsable de mantener nuestra supervivencia, por lo tanto, todas las conductas que debemos repetir para mantenernos vivos, están cargadas de placer, por ejemplo, el sexo, comer.

Comer es un placer ya que es nuestra manera de cargarnos de energía, de crecer, de movernos, de aprender, sin alimentos no podemos vivir plenamente. No está demás decir que el sexo es tan placentero y que nos vemos impulsados a repetirlo porque implica la conservación de la especie, ¡nada menos!

Alimentarse no puede convertirse en un sufrimiento, en una tortura, no puede deslindarse del placer, como pasa en muchas dietas y eso es parte de su fracaso.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Actualmente nos enseñan a elegir los alimentos no por lo que te nutren o por lo atractivos que son y por eso los deseas, sino por las calorías que te engordan.

Se ha perdido la alimentación intuitiva, se desconocen las frutas, verduras y hortalizas de cada temporada, no sabes de dónde vienen los alimentos y se ha distorsionado tanto la manera de comer, con esto de la delgadez, que si la relacionas con el placer te da culpa, como si fuese un pecado.

El principal mecanismo del placer de comer está ubicado en los sentidos, así que veremos cómo la vista, el olfato y el gusto apoyan el placer de comer.

COMO CON LOS OJOS

La vista, es uno de los mecanismos naturales del placer de comer. Eres capaz de reconocer las condiciones de un alimento sólo con mirarlo, este puede estar en una vitrina lejos de ti y no puedes olerlo o tocarlo, sin embargo, tú puedes escoger una fruta o un pastelito, sólo con verlo, ya que puedes reconocer su frescura, su humedad, su textura. Incluso si ves una foto de un plato puedes decir “eso se ve sabroso”.

AROMAS QUE ANTICIPAN EL PLACER DE COMER

Oler la comida te permite disfrutar sin probar, puedes apreciar sus componentes con facilidad. Los aromas de la preparación de un plato te invitan a comer, pone a volar tu imaginación y se asoma la biología, por ejemplo, con la producción de saliva y la sensación de hambre. Ya en ese momento estás saboreando el plato.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Te voy a contar algo: En la oficina donde trabajaba hace un tiempo, tenía como vecina una señora que cocina espectacular (nadie probó su comida, solo la olíamos). A la hora de la preparación, el grupo de trabajo, quienes empezábamos a sentir las señales de hambre, comentábamos qué estaba preparando, los compañeros más agudos especulaban con los ingredientes de sus platos. ¡Ella, ni se enteró!

TODO EL GUSTO EN MI BOCA

Por último, tenemos el gusto, que es más complejo, pero es para el disfrute igualmente. Cuando ingeres el primer bocado, se activan las papilas gustativas, combinándose y provocando una cantidad de sensaciones placenteras para que disfrutes de esa comida. A todo esto, se une la capacidad de apreciar las texturas y así puedes valorar lo suave, lo crujiente, lo firme, entre otros.

Para reconocer los sabores y el gusto haga su trabajo, se debe masticar, envolver al alimento en la boca, disfrutarlo, sentir las texturas y sabores combinados. Pero nada rígido, todas esas indicaciones de masticar 30 veces o 100 veces, hacen perder el contacto con la comida y ponen a contar en lugar de concentrarse en el placer.

OTRA MIRADA A LA DUPLA HAMBRE-SACIEDAD

El mecanismo hambre-saciedad involucra al placer para conseguir su objetivo. Necesitamos responder a la señal de hambre, que es displacer porque cuando la sentimos tenemos incomodidad y hasta mal humor, por lo tanto, es una señal eficiente para buscar comida y eliminar esa sensación tan molesta.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

En cuanto a la saciedad, dejar de comer cuando estamos ligeramente llenos (que es el nivel de saciedad llamado satisfecho) es necesario para que mantener el goce. Aunque cueste creerlo cuando estamos en los niveles lleno o harto, perdemos el placer y se le agrega mala digestión, gases y somnolencia entre otros malestares.

LA MUY MAL VISTA HAMBRE

El hambre está muy bien estudiada por ser un mecanismo complejo y eficiente, aunque no está descrito de esta manera yo, distingo dos niveles de hambre, con el objetivo de influir en la alimentación:

- Hambre moderada o leve
- Hambre intensa

Definitivamente no es necesario ni prudente comer sin hambre, pero se hace con mucha frecuencia porque tenemos horarios en el trabajo o en las actividades de la vida cotidiana. En vista de esto, tenemos plazos sociales para comer y podemos organizar nuestras comidas para cumplir con esta organización y responderle al cuerpo.

A eso de 3 o 4 horas de ingerir los alimentos, el estómago está desocupado y empieza a dar señales: sensación de vacío, cierta incomodidad, sonidos estomacales. En ese momento se debe oír al cuerpo y hacerle caso.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Cuando el hambre es leve podemos elegir qué comer y cuánto. Pero cuando el hambre es intensa, que puede implicar, malestar, dolor de estómago y mal humor (sólo por nombrar algunas de las sensaciones) justo en ese momento, el cuerpo está en emergencia, y no se puede elegir qué comer y mucho menos cuánto, hay desesperación por ingerir algo y calmar la sensación.

LA INCOMPREDIDA SACIEDAD

Ahora voy con el incompredido placer de dejar de comer cuando estás satisfecha(o). Están descritos cuatro niveles de saciedad:

- Sin hambre
- Satisfecho (ligeramente lleno)
- Lleno
- Harto

Nivel sin hambre: poquísimas personas se paran de la mesa cuando se les quita el hambre, yo conozco sólo a una de ellas en toda mi vida. Así que no debe ser un nivel muy alcanzable. Últimamente he oído como recomendación directa de la mentalidad de las dietas “párate de la mesa con hambre”, esta recomendación va contra el placer de comer como mecanismo de regulación.

Nivel satisfecho, es decir cuando estamos ligeramente llenos, sin incomodidad y contentos de haber comido. Comer hasta estar satisfecho es un ejercicio psicológico que responde a lo biológico, además es un buen ejercicio para el músculo de la voluntad, ya que es una meta corta, no es un sacrificio, no se pasa hambre como en una dieta, solo es necesario identificar ese nivel de saciedad y pararse de la mesa. Es sencillo, pero no es fácil.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Nivel lleno y nivel harto. Estos dos niveles están acompañados por la sensación de llenura estomacal, de no poder más, sentir que debes desabotonar tu cinturón o aflojarla ropa, dificultades en la digestión, gases y sensación de no poder con el cuerpo, no poder caminar ni estar sentado correctamente.

Sobre el hambre y saciedad hay un estudio muy impactante titulado “Regulación neuroendócrina del hambre, la saciedad y mantenimiento del balance energético” de Mercedes Elvira González Hita, Karen Gabriela Ambrosio Macias Y Sergio Sánchez Enríques.

Les transcribo parte del resumen del artículo: “El hambre, la saciedad y el balance energético, se regulan por un sistema neuroendocrino redundante, integrado a nivel del hipotálamo. El sistema consiste de una compleja red de circuitos neurohormonales, que incluyen señales moleculares de origen periférico y central, de corta y de larga duración; así como, otros factores de tipo sensorial, mecánico y cognoscitivo. El sistema minimiza el impacto de fluctuaciones de la ingesta y el gasto energético sobre la masa grasa y el peso corporal. Las señales de corta duración, en su mayoría hormonas del tracto gastrointestinal, regulan la cantidad de alimento consumida en cada tiempo de comida.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

LOS TRES COMPONENTES DEL FACTOR PSICOLÓGICO QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN

Consideremos los aspectos psicológicos que pueden determinar la forma de alimentarse, según este enfoque. A continuación, un cuadro resumen:

Componente emocional	El pasado traumático El pasado necesario. Ansiedad y Estrés. La Voluntad, la Constancia y la Motivación. Autoconcepto y tamaño del cuerpo. La Relación con la comida y con el acto de comer.
-----------------------------	---

Componente hábitos	Concepto de hábito Plasticidad cerebral y hábitos
Componente psico-social	Familia y amigos La cultura de las Dietas La comida rápida

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Vamos a extendernos en cada uno de los componentes:

Componente emocional

El componente emocional es aquel donde las emociones y sentimientos juegan un papel determinante en las actitudes y conductas alimentarias. Comprende los siguientes aspectos:

- El pasado traumático.
- El pasado necesario.
- Ansiedad y Estrés.
- La Voluntad, la Constancia y la Motivación.
- Autoconcepto y tamaño del cuerpo.
- La Relación con la comida y con el acto de comer.

El pasado traumático

Aunque se ha considerado que las personas con obesidad tienen problemas emocionales, no se ha podido comprobar esta relación como causal del sobrepeso. Desde hace mucho tiempo se reconoce el factor psicológico del sobrepeso y la obesidad, pero estuvo (y está) asociado a los aspectos más traumáticos tales como el abuso sexual, la relación de carencia o enfermiza con la madre, las adicciones, la autoagresión, entre otros.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

He observado que “conocer (el trauma) no implica cambiar”. Las personas pueden pasar muchos años en terapia y conocer su problema, sin embargo, no logran rebajar. Esto pasa porque la asociación trauma-comer, no permanece intacta como al inicio del conflicto, con el tiempo se debilita y comer en exceso se va asociando y fortaleciendo - en lo cotidiano- a una serie de conductas, actitudes y hábitos que se deben trabajar desde un ángulo más práctico.

El pasado necesario

En la más tierna infancia la alimentación tiene que ver con la leche, las papillas y los potajes, es necesario que el niño se alimente de esa manera por su condición biológica. Mantener ese pasado-necesario en la actualidad trae consecuencias en la alimentación, por ejemplo: algunas personas solo quieren comer los alimentos triturados como si no tuviesen dientes, otras tienen mucha inclinación a consumir leche, aunque le haga daño.

La comida tiene cualidad de consentir a la persona, como a un niño y es así es como se mantiene una forma de comer que le consiente, pero no le conviene, es decir que se mantiene apegada a ese pasado donde era pertinente comer de esa manera.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Ansiedad y Estrés

La ansiedad es una sensación de desasosiego, de inquietud y de amenaza sin razón alguna o por muchas razones juntas y confundidas. El estrés es una sensación de tensión psicológica y física como reacción a las demandas y exigencias. Este último (en pocas dosis) nos hace responder de manera adecuada para cumplir con nuestras tareas.

Al comer por ansiedad o estrés, sucede lo siguiente; la persona se ocupa de lo que ingiere, de su mala calidad, de la llenura o el hartazgo, luego se ocupa frenéticamente de la culpa, de los kilos, de la grasa en la cintura... ese es un mecanismo momentáneo para desocuparse de lo que realmente le pasa y es que está ansioso o estresado y aunque desaparezca el estrés seguirá comiendo igual, porque está repitiendo un esquema mental.

Este mecanismo ansiedad-estrés-comer-culpa, se convierte en un círculo vicioso que atrapa. Sin lugar a dudas no es una forma eficiente de manejar los problemas porque no se enfrentan, sino que se postergan, por lo tanto, quiere ¡comer más y más!

La voluntad, la constancia y la motivación

La fuerza de voluntad es la capacidad de resistir las tentaciones a corto plazo para cumplir con metas a largo plazo. Ha sido comparada con un músculo porque si se le exige mucho en un solo momento tiende a fatigarse y no responder, por lo tanto, es preferible entrenar la voluntad con requerimientos que exijan poco esfuerzo y lentamente ir demandando más. Como músculo psicológico, se ejercita conducta a conducta, para por un lado obtener éxitos parciales y por otro conseguir la fuerza suficiente en los momentos necesarios o difíciles.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

La constancia es la capacidad de mantener en el tiempo una acción, conducta o actitud y está ligada a la voluntad. Se trabaja mediante metas cortas para por un lado evitar la autocrítica extremista (todo o nada) y por otro para cumplir un día o un paso a la vez.

La valoración de esta, se flexibiliza y se atiende más a lo cotidiano y regular que a lo que sucede eventualmente. La constancia en la alimentación se compara un camino con curvas y desvíos que finalmente lleva al lugar deseado. Por ejemplo, una participante tenía el siguiente propósito “Hoy como pan en el almuerzo, solo en esa comida” y un día comió un sándwich (bocadillo, bocata) en la noche, pues no pasa nada, no sintió culpa o que había roto su promesa, solo sucedió ese día. No es necesario arrastrar con el pan y la culpa porque la debilita y la lleva a sentir que “echaste a perder todo” y como consecuencia abandona su meta corta y come más.

Los psicólogos definen la motivación como la necesidad o el deseo que activa y dirige el comportamiento. La forma en que nos sentimos emocionalmente en una situación determinada es el elemento más importante de la motivación. La persona dirá: “si yo lo que más quiero es rebajar, ¿cómo que no tengo motivación? Yo me siento mal con mi peso, así que tengo el elemento más importante. Entonces ¿Qué me pasa?”

Pasa que, si bien la motivación es fuerte para rebajar, el procedimiento de las dietas o metas muy complejas, la debilita. Hacer la dieta provoca una sensación de carencia, de estar obligada(o) a comer algo que no desea, en un horario en donde no le provoca, con combinaciones desabridadas o extrañas y es así como ese deseo de rebajar queda totalmente diluido. Si a eso le agregamos lo de la voluntad, definitivamente las dietas son ineficientes para mantener el peso adecuado.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Autoconcepto y Autoestima

Autoconcepto es la imagen que tiene la persona de sí misma, este integra todos los aspectos de la vida y le permite reconocer las capacidades y debilidades. La autoestima es la valoración de sí mismo y esa evaluación puede ser muy variable cuando pasas por ciertos estados emocionales. Si la persona se valora solo por la figura y el peso que tiene, probablemente se siente mal consigo misma. El peso es sólo una medida.

Esta valoración viene de la sociedad, culturalmente hay una distorsión en el aprecio entre personas que dicen cosas como “qué linda eres, sólo te falta rebajar”, “que inteligente y cariñosa(o) lástima que sea tan gorda(o)”. Se está sometido a una presión social en donde se entrega la estima a ese parámetro tan parcial. El tamaño del cuerpo se ha convertido en un problema personal e incluso profesional. He tenido personas endelgada-mente, que ven amenazados sus cargos de trabajo por su sobrepeso.

La reconciliación con el cuerpo entonces es un trabajo profundo, que tal vez compete al área psicoterapéutica, sin embargo, debemos explorar cuánto saben de sí mismos, cuáles son sus cualidades y defectos independientes del tamaño de su cuerpo. En relación con su cuerpo cuáles partes de su cuerpo le gustan y porqué. Con respecto a lo que no le agrada es importante saber si realísticamente lo puede cambiar y hasta dónde. Solicitaremos que hable de su cuerpo sin maltratarse o insultarse.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

La relación con la comida y con el acto de comer

Los alimentos inducen estados emocionales, por una parte, porque son capaces de provocar en el cuerpo sustancias estimulantes y por otra porque desde la vinculación con la madre hasta las relaciones actuales están atadas a la comida. Durante muchos años dudé de la relación con la comida, aunque evidentemente se da, ya que se pueden humanizar a los alimentos y establecer una relación con ellos que muchas veces está definida por el amor-odio.

A la final, la relación con la comida es la relación con uno mismo, es la carga emocional que se le entrega a los alimentos o al acto de comer, es compleja y ambivalente.

Cuando la persona se siente dominado por un alimento, lo ama y lo odia al mismo tiempo y siempre se lo come.

❓ COMPONENTE HÁBITOS

-Concepto de hábito

Vamos a revisar algunos conceptos sobre este tema. Los hábitos son conductas o actos que se adquieren por la experiencia y la repetición, se realizan regularmente y muchas veces automáticamente. Un hábito en neurociencias es la activación conjunta de múltiples neuronas que se entrelazan y crean una red efectiva y permanente. Para que se dé un hábito debe aparecer una señal, una rutina y una recompensa.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Por ejemplo: el hábito de comer hasta estar harta(o). En este caso la señal es la comida, la rutina es “me como todo lo que hay en el plato, tengo que verlo limpio y siempre repito” y la recompensa es, “quedé harto, así quería y necesitaba quedar”.

Una propuesta sería sustituir el hábito anterior por “comer hasta estar ligeramente llena(o)”; la señal sigue siendo la comida, pero la rutina se debe organizar de otra forma y conducirla por el camino más fácil (porque sé que es difícil). Pidamos a la persona que investigue cuándo se siente satisfecho, cuáles fueron las porciones que permitieron que eso ocurra, luego debe establecer estrategias para repetir esas acciones. Este debe desglosar su rutina para que sea más efectivo.

Además, los hábitos tienen otros tres aspectos según Covey, que debemos considerar la hora de establecerlos: conocimiento, capacidad y deseo. Primero el conocimiento: saber qué hacer, por qué y para qué, segundo la capacidad que es saber cómo hacer, ambos puntos los relaciono con el establecimiento de la rutina. Por último, está el deseo, querer hacerlo, pero como este está asociado con la promesa de las dietas (rápido, mágico y sin esfuerzo), entonces el deseo tiene que relacionarse con cada meta corta o paso.

Plasticidad cerebral y hábitos

“La plasticidad hace referencia a cómo el aprendizaje, la adquisición de habilidades, las influencias interpersonales y sociales y otras variables del contexto pueden ejercer un efecto en la estructura física del cerebro, modificándolo y estableciendo nuevas relaciones y circuitos neurales que a su vez alteran su funcionamiento”. (Alcover, C. Rodríguez F).

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Por lo tanto, la capacidad de modificar los hábitos está en nuestro cerebro. La persona debe establecer la confianza para cambiar esos hábitos. Esos cambios se hacen considerando todos los elementos que veremos a lo largo de este texto.

COMPONENTE PSICO-SOCIAL

- Familia y amigos
- La cultura de las Dietas
- La industria de la comida rápida y ultraprocesados

Familia y amigos

Se debe tomar en cuenta la influencia de las costumbres familiares y la de los amigos, ambos representan la sociedad donde vivimos. Existen muchas presiones para comer y beber de acuerdo a las personas que nos rodean.

Por ejemplo: en una reunión familiar o con amigos: le pueden ofrecer muchas veces que repita, le sirven grandes cantidades, se pueden burlar o hacerle sentir mal, incluso alguien se puede sentir ofendido “¿me vas a despreciar? No te gustó, ¿verdad? Y así comemos sin querer o “sin querer queriendo” como decía el Chapulín Colorado (serie de televisión mexicana, creada por Roberto Bolaños).

Nos acostumbramos a comer de cierta manera y creemos que así se come. Algunas familias comen en exceso y si esa persona que atendemos come hasta estar harto y dice “así somos y comemos los xx (apellido de su familia)”.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

Recuerdo a una chica de origen italiano que comía grandes cantidades en casa de su abuela, la Nona, allí no podía comer moderadamente ya que esta se ofendía. Ella eligió conversar con la abuela, pero no sobre adelgazar ya que a la señora le parecía que su nieta estaba muy bella, sino de sus problemas digestivos. Le comentó a su Nona el malestar que le causaba comer tanto y las ganas de vomitar que le daban, le aseguró -y era cierto- que arrojar su deliciosa comida era lo peor que le podía pasar. De alguna manera la Nona entendió. No creas que eso se dio en un solo intento. La Nona siguió siendo la misma y ejercía las presiones, pero ella le recordaba el pacto.

Con respecto a este escabroso tema indicaremos a la persona lo siguiente: “Es importante que sepas manejar a la gente querida y no es asunto de control o de esperar a que ellos cambien. Si tú cambias puedes exigir respeto a tu nueva forma de comer. El punto es respetar y que te respeten. Las estrategias que tienes que desplegar con la gente deben ser respetuosas, creativas y amorosas, inicialmente contigo misma (o), para que se extienda a los demás”. Aquí se indican una serie de estrategias y ejercicios que se construyen con la persona.

La cultura o mentalidad de las Dietas

Según la Real Academia Española, mentalidad es la cultura y modo de pensar que caracteriza a una persona, a un pueblo o a una generación. Tenemos varias generaciones concentradas en bajar de peso y cada vez estamos más gordos. En la mentalidad de las dietas incluiremos las píldoras para adelgazar, té, artefactos de ejercicios, fajas, etc. Ya que todos estos ofertan sus productos con estas tres características: rápido, mágico y sin esfuerzo.

La mentalidad de las dietas está en todas partes, en las conversaciones cotidianas, en los anuncios de los medios, en las vitrinas, en las redes, está reinando y tiranizando la vida moderna. Nos dice que debemos ser cada vez más flacas(os) y casi que no importa cuántos kilos pesamos, argumenta que existe un peso ideal que debemos alcanzar y que si lo obtenes seremos felices. Instala en la persona “la ley del todo o nada” o haces la dieta perfecta o no haces nada.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

O comes todo light o te hartas de grasa.

Esta mentalidad impone varias creencias que veremos a continuación:

- La única manera de adelgazar es con las dietas y aunque no den resultado -por nuestra culpa-, se mantiene la creencia de que, en la próxima dieta, sí, esa sí.
- Las críticas conducen al cambio. Las personas se acostumbran a insultarse o a que los insulten (sobre todos esos gurús del peso) por el peso o por el cuerpo. Creen que si no critican pueden convertirse en una persona sinvergüenza.
- Existe la imagen perfecta. La mayoría de las personas saben las fotos y videos han sido modificados con el fin de mostrar cuerpos perfectos, sin embargo, algo dentro de sí les dice “me gustaría estar así” “yo debo ser así, para que me acepten y me quieran”.
- Los actos heroicos. Las personas están convencidas de que si en algún momento pudieses comer estrictamente como lo indica una dieta, estaría en el peso ideal. Tal vez lo ha probado y le ha resultado... ¿por cuántas semanas? El efecto dura muy poco. Cada vez que se hace una dieta muy restrictiva o de las que suplantamos comidas se está en el centro de un acto heroico. Las personas dicen cosas así: «Me estoy muriendo de hambre, estoy de mal humor, deprimida(o) pero... estoy rebajando».
- La industria de las dietas ha creado una cantidad de productos mágicos que nos ofrece tener una figura ideal en corto tiempo y sin esfuerzo. La fascinación por las ofertas engañosas para rebajar me recuerda el mito de Ulises y el canto de las sirenas.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

“...El canto de las sirenas, representa en la mitología antigua, el poder del espejismo y el hechizo para apartar al hombre de su ruta. Los marineros, al escuchar el seductor canto de estas criaturas marinas, caían en un estado abrumador que les hacía estrellar su navío contra los arrecifes y así naufragar. Ulises, advertido del peligro de este seductor canto, pide a sus marineros que le aten al mástil del barco, habiendo antes colocado en los oídos de sus marinos tapones de cera que prevengan a estos de escuchar el hechizante llamado. Ulises permanece fijo en su propósito al atravesar la zona de peligro, puede ver y escuchar, y sin embargo no puede moverse ni sus hombres escuchan su pedido de desatarlo en momentos de tribulación y tentación”. (Tomado de <http://ngsm.org/aleph/ulises.htm>)

- Actualmente no se come comida, los alimentos se valoran por sus calorías, puntos y es así como se cae en la pesadilla de la contabilidad alimentaria. Estas medidas, incluso las calorías, están siendo cuestionadas en el mundo de la nutrición y en el mundo real ni se diga, estamos hechos para comer alimentos, para disfrutarlos y para reconocer sus propiedades intuitivamente. Pensar en esas medidas separa de la comida misma ya que no permite percibir los colores, texturas, temperatura de los alimentos.

- De igual manera existe cierta moralidad y juicio en donde la comida sabrosa se cataloga como un pecado, de hecho, dicen “he pecado” “me porté mal, me salí de la dieta”. Existe un sometimiento a un listado de alimentos prohibidos, en la misma dieta un día un alimento -como ha sido el huevo o el aguacate (palta)- pasa de la lista negra a la lista de permitidos y recomendados. Es como que los alimentos se ponen o pasan “de moda”.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

¿QUÉ PODEMOS HACER CON ESTA CULTURA?

- Promueve la pérdida del contacto con las señales del cuerpo. De tanto seguir las indicaciones de las dietas se pierde la sensibilidad de oír lo que dice el cuerpo. Este lo dice todo, cuando hay hambre, cuando se está satisfecha(o), si come de más, si está enfermo. El cuerpo es lo único que tenemos, es el vehículo asignado para estar en el mundo y es perfecto. Oírlo y hacerle caso son dos indicaciones esenciales.
- Ser perfecta(o) no es una opción, ayudaremos a las personas a responder las siguientes preguntas: ¿hasta dónde puede llegar con mi peso de acuerdo a mi genética, a mi edad y a mis circunstancias de vida? ¿Cuál es mi peso realista y saludable?
- Desarrollar en la persona el pensamiento crítico (No responder a estas ofertas engañosas le hace bien para fortalecerse como persona), planificar estrategias para resistirse al engaño y cumplir con sus metas cortas, son labores de este abordaje psicológico.
- Recomendar que llame a la comida por su nombre común, come comida, sólo así podrá medir la conveniencia o no de las cantidades o calidades de sus platos. Comer es diverso, divertido y es una fuente natural de placer.
- Podemos sugerir lo siguiente: “Es recomendable que te contactes con las propiedades placenteras de la comida y te preguntes si te conviene o no y en qué cantidad lo podrías comer, durante cuál lapso de tiempo. Atrévete a determinar las cantidades y calidades que te convienen de los alimentos que comes regularmente”.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

LA INDUSTRIA DE LA COMIDA RÁPIDA Y ULTRAPROCESADOS

Como he comentado cuando hablo de la comida rápida, estoy incluyendo todos los alimentos ultra procesados por una empresa. Estos tienen cantidades de azúcar, sal, y grasa que le garantiza a la industria su consumo masivo y hasta excesivo, incluso los alimentos light, es decir ligero es un ultraprocesado.

Esta industria cuida todos los elementos para prender al consumidor de su producto, diseñan el empaque de una manera que la vista se desvíe hacia él, le agregan colores y sabores artificiales al producto y estudian las texturas que van a gustar de más, hasta el sonido al abrir el empaque o la botella tiene un sentido de consumo.

La publicidad es invasiva y con tendencia a explotar las emociones y sentimientos más necesarios y básicos como el amor, la familia, la amistad, el sexo. Estos mensajes apuntan no solo al consumo, sino al exceso “A que no te comes uno” “come super grande, agrega más”. “cómelo todo y come más”

Y es tanta la penetración en nuestras elecciones que muchas veces confiamos más en un producto industrial que en un alimento natural, observaremos que los niños que están más dispuestos a probar un alimento empacado que una hortaliza (verdura).

No es necesario satanizar a esos productos, la propuesta es consumirlos con precaución. Así que podemos decir: “Si tu alimentación tiene un gran porcentaje de estos alimentos en tus comidas y meriendas, debes evaluar la situación y darle espacio a los alimentos que vienen de la naturaleza, sobre todo a las frutas y hortalizas (verduras)”.

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

NOTA DE DESPEDIDA:

Espero que este corto curso los motive a compartir e indagar sobre este tema y formemos una comunidad profesional que impulse el conocimiento y gestione la intervención del sobrepeso y obesidad, desde el punto de vista psicológico.

Siempre a la orden,

María Del Rosario Torrealba

FVP 146

www.delgada-mente.com

CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

BIBLIOGRAFÍA CURSO PSICOLOGÍA Y SOBREPESO

1. Aguera, Zaida y otros 2015 Adicción Comida un constructo controvertido. Revista.pdf" Baile, J y otros La_intervencion_psicologica_de_la_obesidad_.pdf"
2. Barrios, E. Martinez, H 2015 Origen del Hambre psicofisiológica.pdf" Becoña, E Estado Actual del tto conductal obesidad.pdf" Corominas, M y otros El sistema dopaminérgico adicciones.pdf" Fuentes, Aler y otros 2010 Sensopercepción Gustativa.pdf"
3. García Flores 2017 Saciación vs saciedad_ reguladores del consumo alimentario.pdf" Gonzales, M 2006 Regulación neuro endocrina hambre saciedad.pdf"
4. Lafuente, Mercedes. 2011. Tto Cognitiv conductual en obesidad.pdf" Laguna, A 2005 Determinates sobrepeso.pdf"
5. López Espinosa, A y Martinez, H 2002 Qué es el hambre Una aproximación.pdf" López Espinoza, A 2007 Análisis experimental de la conducta alimentaria.pdf" Menéndez, Isabel s-f Alimentación emocional Libro.pdf"
6. Meza, C y Moral, J 2021 Obesidad Una aproximación desde la psicología psicoanalítica.pdf"
7. Morales, J y otros. Fisiología del Gusto.pdf" NIDA. 2008. La Ciencia de la Adicción.pdf"
8. Peña, E y Reild, L. 2015. Emociones y Conducta Alimentaria.pdf"
9. Roja, A. García M 2016 Construcción escala alimentación emocional.pdf" Rojas, C y Polanco, R 2020 Adicción a la Comida. Revisión de estudios.pdf"
10. Santacoloma, A y Quiroga, L 2009 Estudio De La Conducta Alimentaria- Dialnet.pdf" Tamayo, D y Restrepo, M. 2014 Aspectos Psic Obesidad Adultos.pdf"
11. Valdés, M y otros. 2016. Traducción escala adicción alimentos YALE.pdf"