

Dietética y Salud

Cuando el agente Mulder de los archivos secretos X del FBI se dispone a pensar mientras aguarda la inspiración para resolver sus casos paranormales, se le puede observar comiendo una pipa tras otra mientras escupe los restos.

Las penas de amor también empujan al chocolate, pero no se tratan con una pequeña dosis sino que necesitan megadosis a intervalos constantes. Los atracones de chocolate parecen compensar el vacío que deja un desamor. Se especula que produce una química sustituta que reemplaza un sentimiento amoroso. Las compras producen un placer pasajero que promueve un efímero bienestar a la persona deprimida. Los chats en internet actúan como plataforma para inventar un paraíso de fantasía en el que todos se hacen los mejores amigos a velocidad de vértigo, para conocerse hasta el más recóndito de los secretos, para expresarse sin temor a una reacción negativa o un rechazo mientras se disfruta de la seguridad de sentirse a salvo de toda posible violación de la integridad física.

Conductas placenteras.

Es conocido por todos y por medio de la propia experiencia directa, que una conducta que engendra satisfacción tiene una fuerte tendencia a reproducirse. Esto es cierto en nosotros, seres evolucionados, en nuestro perrito Luca y en un pez cebra del acuario del living. Todos somos idénticos ante el placer: hacemos lo que sea para que volver a sentirlo.

Por eso muchas conductas habituales de nuestra vida diaria son susceptibles de pasar de hábitos a adicciones. A fuerza de repetirlas, nuestro cerebro, con tanta recompensa, aprende rápidamente el repertorio de acciones que nos dirigen a la consecución del placer. Por otra parte, la química del cerebro se va modificando porque todas las conductas que producen gratificación, contribuyen a la producción de una sustancia neuronal, un neurotransmisor euforizante llamado dopamina. Esta sustancia es la misma que se segrega cuando alguien está bajo los efectos de una droga, como la cocaína.

Cuando el cerebro se habitúa a las altas concentraciones de dopamina, se empieza a resentir de su carencia. Por eso se va formando la necesidad de repetir una conducta. La conducta se transforma en el medio para que la persona se sienta bien. Cuando el hábito ya se ha transformado claramente en adicción el afectado solo desea repetir la conducta para no sentirse mal.

Entonces, en la formación de una adicción aparecen dos mecanismos en secuencia:

1. La búsqueda del bienestar (la gratificación).
2. La reducción del malestar (el síndrome de abstinencia).

Cuando una conducta se transforma en necesidad.

La dependencia a una actividad o sustancia se detecta cuando ocurren los hechos siguientes:

- Existe una necesidad subjetiva de realizar una conducta de forma imperiosa para restaurar el equilibrio y recuperar el bienestar.

- El dependiente adapta su estilo de vida al mantenimiento de su conducta.

El hecho de que un comportamiento sea adictivo está determinado por la relación de la persona con él, no por el comportamiento en sí mismo.

Existen varias etapas en la evolución de una actividad hacia la adicción psicológica :

1. La conducta provoca bienestar y es recompensante.
2. Se observa un incremento de los pensamientos referidos a la conducta en momentos en los que esta no se está realizando.
3. La actividad se hace cada vez más frecuente al tiempo que se pierde el interés por otros

tipos de quehaceres que antes sí eran gratificantes.

4. Se quita importancia al interés que se siente por la actividad.

5. Se experimenta un deseo intenso (periódicamente) de realizar la actividad y se anticipa el placer que se sentirá cuando se pueda realizar.

6. La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas que provoca. La persona se justifica e intenta convencer a los demás.

7. A medida que los efectos adversos aumentan, puede aparecer cierta conciencia del problema y la persona intenta infructuosamente controlar la situación.

8. Ahora la conducta se realiza más que nada para reducir el malestar.

9. Aumenta la intolerancia a las pequeñas frustraciones y la irritabilidad. Se empobrece la capacidad de reacción al estrés y la conducta adictiva se transforma en la única manera de hacer frente al estrés.

10. La conducta adictiva se agrava y conduce a la familia o al afectado a someterse a un tratamiento.

Como resultado final de esta progresión, las conductas se vuelven automáticas, activadas por las emociones, sin control intelectual para decidir correctamente. La persona adicta se rige por el placer inmediato y no sopesa las consecuencias negativas a largo plazo.