

### Dietética y Salud

Es sabido que los aspectos psicológicos influyen en el sobrepeso y en cómo nos alimentamos. No se trata solamente de qué comemos sino por qué comemos o nos sobrealimentamos . Porque también es cierto que el hambre no siempre es la razón para comer. Las razones emocionales y psicológicas con frecuencia subyacen en los problemas de obesidad. Pero así como las dietas no deben ser las mismas para todo el mundo, los aspectos psicológicos que conducen a sobrealimentarse también son diversos y así deben contemplarse.

Una psicóloga norteamericana, Cynthia Last elaboró un estudio para averiguar los perfiles de las personas con sobrepeso que tienden a picotear o atracarse: el perfil del estilo de comer. Para ella existen 5 razones predominantes para comer en exceso:

1. La impulsividad.
2. El hedonismo.
3. La reducción de estrés.
4. La evasión.
5. La búsqueda de energía.

#### **La impulsividad. Comer sin darse cuenta.**

Normalmente se trata de alguien que es amante de la vida, de la diversión y optimista. No tolera el aburrimiento y tiene intereses variados. No dedica demasiada atención al hecho de comer. Siempre está haciendo algo más aparte de comer: llamando por teléfono, viendo la TV... Y siempre tiene prisa. Sus características en el comer son:

1. Comer deprisa.
2. Comer a salto de mata.
3. Hace actividades simultáneas mientras come.
4. No se acuerda de lo que ha comido.
5. Picotea continuamente.
6. Come sin cubiertos.
7. No es exigente con la comida.

#### **Método de control:**

1. Come siempre en el mismo lugar de la casa.
2. Come siempre a las mismas horas ( p.ej. cada 3 h.)
3. No compres alimentos que sean fáciles de picotear.
4. No hagas nada más mientras comes ( ver TV, leer...)

5. Come siempre con cubiertos ( mejor si son pequeños).
6. Come muy despacio.
7. Escribe lo que comes durante el día.

### **El hedonismo. Comer por placer.**

Son gente aventurera que busca pasárselo bien y sabe hacerlo. Disfrutan de la vida y se toman el tiempo de oler las rosas.

Para ellos la búsqueda del placer se extiende a la comida. Por eso comen despacio y disfrutan de la experiencia de comer, observando el sabor, el aroma, y la textura del alimento.

Sus características:

1. Comen despacio.
2. Esperan la hora de comer.
3. Recuerdan exactamente lo que comieron.
4. Les gusta hablar de comida.
5. Prefieren la calidad ante la cantidad.
6. No comen nada que no sea sabroso.
7. Les gusta cocinar o cenar fuera.
8. Comen comida grasa y dulce.

### **Método de control.**

1. Sustituye todos los alimentos sabrosos de sabor dulce y con grasa por otros de similar sabor, pero de grasa reducida y con aspartamo, fructosa o sacarina.
2. Aprende a cocinar comida exquisita, pero con menos calorías.
3. Añade actividades placenteras a tu vida que puedan competir con el placer de comer.
4. Queda con tu mejor amiga para caminar y no para merendar.

### **La reducción de estrés. Comer para calmarse.**

Son sensibles e imaginativos. Son muy efectivos y exitosos cuando dirigen sus energías a cumplir sus metas. Pero su energía para conseguir objetivos también les conduce a comer en exceso para calmarse.

Sus características:

1. Son nerviosos.
2. Les cuesta relajarse.
3. Comen deprisa.
4. Tienden a ser miedosos.
5. Comen en lugares no dedicados a comer, como delante de la nevera.
6. Comen más a medida que aumenta el estrés.

### **Método de control.**

1. Aprende métodos de relajación. Si es posible, fuera de casa , en una clase de yoga o con un psicólogo.
2. Evita preocuparte a todas horas: establece una media hora al día ( siempre a la misma hora) para escribir lo que te preocupa y buscar soluciones.
3. No uses ningún tipo de estimulantes, ni los legales como la cafeína, tabaco, alcohol, anfetaminas o fármacos para adelgazar, ni los ilegales. Todos ellos favorecen tu ataque a la comida.
4. Evita saltar comidas. Esto puede bajar demasiado tu nivel de azúcar y provocarte más ansiedad por comer.

### **La evasión. Escapar de los problemas con la comida.**

Son gente cálida y compasiva. Son empáticos y sensibles a los problemas ajenos. No harían daño a una mosca y les horroriza herir los sentimientos de los demás. Tienen muchos amigos que saben que siempre pueden contar con ellos.

Aunque ayudan siempre a los demás, les cuesta resolver sus propios problemas y no los afrontan ni saben resolverlos con eficacia. Tratan de eludirlos con la comida.

Sus características:

1. No pueden identificar sus sentimientos.
2. No saben decir NO.
3. Sitúan las necesidades de los otros en primer lugar.
4. Ignoran los problemas, esperando que se resuelvan solos.
5. Tienen pesadillas.
6. Comen para no pensar en los problemas.
7. Comen más a medida que los problemas se complican.
8. Comen en cualquier lugar y de pie.

### **Método de control.**

1. Apunta siempre lo que comes y al lado escribe que emoción sentías cuando te pusiste a comer, por ejemplo: enfadada con mi hija.
2. Después piensa en los problemas que tienes. Si es posible, hazlo por escrito identificándolos y haciendo una lista de posibles soluciones realistas.
3. Aprende a expresar lo que sientes de una manera tranquila y honesta, sin usar la ironía.
4. Pide lo que quieres de una manera directa.
5. Aprende a decir no cuando sea necesario. Tienes derecho a respetarte.
6. No tomes alcohol para evadirte junto a la comida. Lograrás desinhibirte comiendo aún más.

### **La búsqueda de energía. Comer para activarse.**

Son gente inteligente y profunda. Toman las cosas con seriedad. Perfeccionistas que a menudo están insatisfechos con lo que hacen. Con frecuencia se aburren, están cansados o tristes. Cuando tienen estos sentimientos, utilizan la comida para buscar la armonía.

Sus características:

1. Con frecuencia se encuentran tristes, aburridos o cansados.
2. Tratan de activarse con la comida.
3. Tienen baja autoestima.
4. Planean lo que van a comer.
5. Se deprimen después de comer.
6. La comida es su mejor amiga.
7. Tienen una visión pesimista del futuro.

### **Método de control.**

1. Piensa que comer no mejorará tu ánimo, sino que lo empeorará.
2. Combate tu perfeccionismo cambiando ciertas ideas que has adoptado como verdades absolutas:
  - Debería ser perfecta.
  - Nunca debería cometer errores.
  - Todo el mundo me tendría que querer.
  - Nunca debería estar mal.
  - Debería anteponer las necesidades de los otros a las mías.
  - Debería hacer todas las cosas bien.
  - Debería ser agradable con todo el mundo.
  - Debería controlar todas las cosas.
3. Añade actividades placenteras a tu vida, como trabajo, hobbies o vida social.
4. Planea objetivos que te hagan mucha ilusión.
5. Come sin remordimientos hidratos de carbono ( pan, pasta, legumbres) cuando estés con el síndrome pre menstrual o desanimada.