

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Psicología y Retos Nutricionales

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

3° Cuatrimestre

“Ensayo”

Diego Riquelme Cano Aquino

422419026

6 de junio de 2020

Tapachula, Chiapas

Introducción

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo. Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. las emociones presentan un rol importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos, lo que en ocasiones conllevaría a un aumento del peso corporal. aparentemente, las emociones tendrían una relación bidireccional con la conducta alimentaria, ya que existirían emociones que instan al consumo de ciertos alimentos, así como alimentos y su contexto que generan ciertas emociones. Las teorías de psicológicas de la elección de la dieta examinan los factores individuales que influyen en la conducta alimentaria.

“los nutricionistas saben que el paladar se entrena, que el sabor y el olor están sometidos al control cultural... [sin embargo, la investigación] trata de separar los efectos culturales como interferencias. En cambio... los controles culturales de la percepción son precisamente lo que debe analizarse” (Douglas, 1975)

Desarrollo

Roles emocionales

La emoción es definida como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión: la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación o velocidad con que se ingieren. Sin embargo, se sabe que existen dificultades para poder predecir cómo la emoción influye en el comportamiento alimentario de las personas. así como por la variabilidad individual, que tiene relación con el estado fisiológico del sujeto, sano o enfermo, entre otros y de la capacidad que éste presenta de regular la emoción en su relación con la conducta alimentaria. También hay diferencias en la ingesta de alimentos, relacionado con la intensidad de la emoción, ya que los individuos ingieren más alimentos en presencia de emociones positivas o negativas que frente a emociones neutras, esto estaría explicado porque a mayor intensidad de la emoción experimentada mayor inhibición del control alimentario, lo que además ocurre frecuentemente en personas que están en periodos de restricción alimentaria. la ingesta de alimentos dependiente de las emociones se ha explicado, principalmente, en base a dos teorías. La primera señala que las personas con obesidad tienen dificultades con identificar y diferenciar las emociones cotidianas de aquellas relacionadas con las sensaciones de apetito-saciedad. Una persona que está en restricción dietética requiere resistir el impulso de comer alimentos atractivos y sabrosos; esta capacidad de autorregulación está estrechamente relacionada con las funciones ejecutivas. La regulación de las emociones es esencial para mantener el autocontrol en muchas áreas de la vida y una falla en la regulación del estado de ánimo y/o los sentimientos, puede influir en la dieta, control de impulsos, etc. y los estados emocionales negativos contribuyen a la falla de autocontrol porque las personas intentan regular la emoción negativa a costa de otro autocontrol. la relación entre la emoción y la obesidad está mediada por el tipo de alimentos que los individuos eligen, principalmente alimentos reconfortantes, que son aquellos que presentan altas cantidades de sacarosa y que a su vez elevan los niveles de serotonina en el cerebro. los patrones dietarios que se relacionan con las emociones, sin aportar detalles en cuanto a características cualitativas y cuantitativas de la dieta en personas obesas y sanas.

Conflicto y Alimentación

Controversia científica

Otro de los puntos a favor de la desinformación es la controversia científica que existe en torno a un mismo alimento, cómo citábamos anteriormente. Podemos encontrar el mismo número de artículos científicos a favor y en contra de un mismo producto. Aquí es cuándo debemos recurrir a un profesional cualificado y que de manera imparcial nos informe sobre que opción es la más acertada para nuestra dieta de manera personal, dependiendo de nuestros requerimientos nutricionales y energéticos concretos.

Extremismos

Los mayores enemigos de una “dieta-estilo de vida” son sus propios extremistas, que desacreditan todo aquello que se sale de su dogma sin ningún rigor científico, simplemente para justificar su propia postura. Veganos, vegetarianos, crudiveganos, sugar-haters, paleos, dietas hiperproteicas, etc. Para ello, un buen profesional sanitario debe distinguir cuando se está ofreciendo un mensaje de estilo de vida y cuándo una pauta generalizada. Tampoco debemos rechazar de forma automática e injustificada aquellas opciones alimentarias que no conocemos y que pueden ser saludables.

Comer vs Negación

Las conductas de negación y rechazo de la ingesta no son los trastornos más abundantes que podemos encontrar dentro de las diferentes patologías, pero sí, que cuando se dan, acostumbran a ser muy graves, creando angustia entre los cuidadores, tanto profesionales como familiares, y poniendo en situación de riesgo vital al paciente, teniendo en muchas ocasiones un pronóstico fatal independientemente de las decisiones que se tomen. Las situaciones que pueden conducir a la negación y rechazo a la ingesta se dividen, en básicamente motivadas por causas psiquiátricas o por causas somáticas. Dentro de la patología psiquiátrica se deben principalmente a trastornos de personalidad, trastornos psicóticos, trastornos afectivos, trastornos de ansiedad y trastornos mentales orgánicos.

“La comida también es un foro para muchos conflictos intrapersonales. Uno de esos conflictos se produce entre la conducta de comer y la negación.” (Charles y Kerry 1986, 1987)

Conclusión

El interés por investigar las posibles soluciones de la obesidad, dada su alta prevalencia, cronicidad y gravedad en el desarrollo de otras enfermedades crónicas no transmisibles, ha llevado a diversos investigadores a profundizar en los aspectos psicosociales que la patología conlleva. El comer emocional es un concepto. El regular sus emociones negativas, a partir de la ingesta de alimentos; por tanto, es el término que más se ha estudiado en el contexto del exceso de peso. Llegaron en ese respecto coincidían en su relación con los procesos depresivos. Como se tiene en mente que no comer mucho que puede ayudar a controlar tu peso y así no subirás de peso y esto es en especial a las mujeres que niegan la comida para mantener al margen su cuerpo. En consecuencia, la comida comunica y encarna conflictos entre la conducta de comer y negación. o que necesitamos son nuevas guías alimentarias que se basen en datos científicos, no en intereses comerciales. La industria alimentaria no es la que debe dar el mensaje de salud, sino el personal sanitario, correctamente formado.

Bibliografía

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000200286&script=sci_arttext
consultado el 06/06/20

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20el%20proceso,el%20mantenimiento%20de%20la%20vida.> Consultado el 06/06/20