



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

ENSAYO:LA ´PSICOLOGIA ESTUDIANDO LA COMIDA
DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS

LIC.NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

TERCER

CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 10 DE MAYO DE 2020.

Introducción

La psicología social de la alimentación, puede ser importante para mejorar la adherencia a una dieta. ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso,

Por tanto, los psicólogos son profesionales que pueden prestar sus servicios para que los individuos consigan realizar cambios conductuales o cambios en el de estilo de vida.

Un psicólogo puede ser una gran ayuda en la pelea contra la obesidad, pues los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan a la alimentación.

Además, en casos graves de trastornos de alimentación, el psicólogo es indispensable para el tratamiento correcto de las patologías.

Muchas personas no comen en función a sus necesidades nutricionales, si no que Abusan del acto placentero de comer, no solamente puede hacer que nos sintamos más cansados y busquemos más comida constantemente, sino que puede provocar serios problemas de salud.

nutrición es clara, ya que en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos. Esto no es correcto para el control de peso y provoca un exceso de grasa en la dieta. Cuando usamos la dieta para calmar nuestro estado emocional, a esto se le llama alimentación emocional.

Las variables psicológicas y emocionales son muy importantes para tener éxito en la dieta, ya que para muchas personas no es un camino fácil. Por otro lado, hay que entender el comportamiento humano y saber que cuando estamos ansiosos o tenemos problemas emocionales, muchos individuos responden con grandes ingestas de comida..

Desarrollo.

como vemos la importancia de la psicología desde diferentes perspectivas , en este tema veremos algunas causas como ejemplos el estrés también causa problemas anímicos que influyen en la ingesta alimentaria.

En casos graves como en la depresión, es frecuente que los individuos deprimidos aumenten la ingesta de alimentos de una manera desproporcionada .

, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina (los niveles bajos de serotonina se asocian a la depresión y a la obsesión). La falta de serotonina causa distintos efectos negativos sobre el organismo, como angustia, tristeza o irritabilidad. Ya que el cuerpo no produce triptófano, hay que conseguirlo a partir de la dieta. Por tanto, los alimentos ricos en este aminoácido actúan como antidepresivos naturales.

Varios son los estudios que relacionan la serotonina con mayor sensación de bienestar, relajación, mejor sueño, autoestima más alta, mayor concentración y un mejor estado de ánimo. Además, la serotonina tiene una importante función en el cerebro ya que establece el equilibrio entre otros neurotransmisores como la dopamina o la norepinefrina (noradrenalina). Estos neurotransmisores son importantes ya que se relacionan con la angustia, la ansiedad o los trastornos alimenticios. A la hora de abordar la relación entre la salud mental y la alimentación, conviene tener en cuenta que actualmente los actos de comer y beber no sólo representan una conducta biológica destinada a la supervivencia, sino que son actos que tienen en conjunto un gran significado social y cultural.

Los psicólogos han puesto de manifiesto que debido a la gran carga simbólica de la conducta de comer, ésta puede servir de vehículo de expresión de múltiples enfermedades.

De hecho, dicha conducta anómala puede encontrarse con relativa frecuencia en diversos trastornos de la alimentación que no dependen de una perturbación directa de los mecanismos neurofisiológicos del hambre y la sed, sino que son recursos expresivos mediante los cuales el individuo pone de manifiesto sus disconformidades con el ambiente y sus problemas afectivos.

En ciertos casos, el trastorno alimentario constituye un síntoma, aislado o no, de un trastorno de la personalidad del individuo o de alguna función de su vida psíquica.

Estos trastornos en la alimentación, fáciles de entender si se considera la importancia de las comidas dentro de la vida de relación de la persona, pueden ser la expresión de diversos sentimientos, inadaptación, conflictos y ansiedad. En efecto, se ha constatado que en los estados de depresión hay una mayor tendencia a la anorexia, mientras que en los estados de ansiedad, pueden producirse los mismos síntomas o, por el contrario, presentarse conductas impulsivas y abusivas respecto a la comida, .

muchas dietas suelen abandonarse más, por razones psicológicas que de cualquier otro tipo. Como norma general, los alimentos que le gustan a una determinada persona suelen producir la liberación de betaendorfinas y ayudan a mejorar el estado de ánimo.

si esos alimentos que le gustan a una persona determinada, no debe tomarlos por problemas de salud o por estar realizando algún tipo de dieta, en ese caso los sentimientos de culpa que experimenta la persona pueden contrarrestar el efecto positivo, siendo esta situación más frecuente en mujeres que en hombres.

. En este sentido, la mayor parte de los psicólogos coinciden en que lo más saludable es olvidarse de esos sentimientos de culpa, mediante una ingesta moderada y saludable de las comidas que nos gustan, adaptándonos así a las necesidades y gustos de cada uno.

Los efectos psicológicos de los alimentos presentan una gran carga subjetiva, que se ve reforzada por el hecho de que un determinado alimento gusta más o menos a una determinada persona, además de por sus propiedades organolépticas (sabor, olor, aspecto),

la conducta alimentaria está influida por variables mentales, que redundan en productos tales como las emociones y los comportamientos en general. Los estudios han mostrado que la imagen corporal es una de las variables más influyentes dentro de la alteración de la conducta alimentaria. Ejemplo de ello, se ha dicho que las personas presentan problemas de la conducta alimentaria cuando su imagen corporal es displacentera.

creando en la alimentación una distracción inmediata para evitar y olvidar tal sensación negativa con su corporeidad), tal enmascaramiento, hace que se reduzca la ansiedad amenaza.

La imagen corporal es la representación mental de varios aspectos de apariencia física lograda desde tres componentes el perceptivo, cognitivo, afectivo y conductual. Al existir esta mala representación de imagen corporal se afectan estos tres componentes obteniendo un desequilibrio y perturbación, generando un posible trastorno alimentario.

Al mismo tiempo, se produce la insatisfacción corporal, sintiéndose gordas las personas, siendo ésta una de las causas más frecuentes para tomar la decisión de empezar dietas que pueden ser dañinas.

Se ha demostrado que la preocupación por la apariencia y la imagen corporal se evidencia a temprana edad, perdiendo interés por los adecuados hábitos alimenticios que se deben tener.

Adicionalmente, se ha indicado que los adolescentes tienen mayor probabilidad de presentar problemas de la conducta alimentaria debido a que utilizan sus recursos cognoscitivos en la estructuración y formación de la identidad personal y sus respectivas amenazas descuidando casi por completo.

otros procesos cognoscitivos que facilitan la adaptación a las exigencias del ambiente y la estructuración de hábitos necesarios para la vida, dentro de ellos los alimenticios.

Sin duda alguna, los medios sociales e influencias culturales afectan de forma significativa el cambio de pensamiento de los jóvenes y adolescentes optando por dietas innecesarias.

Se han incrementado los estudios culturales que evidencian que son las mujeres quienes más presentan preocupación por su imagen corporal dando paso a enfermedades y trastornos alimenticios.

Conclusión

La conducta alimentaria es ampliamente afectada por variadas causas de diversos tipos cada una.

Sin embargo, y sin desconocer el papel del resto de posturas y enfoques de investigación, el análisis del comportamiento otorga una ventaja para el estudio y el abordaje de la conducta alimentaria al interior de la psicología.

Esta ventaja está encaminada a que las formas de medición y el establecimiento de unidades de análisis, propenden por el establecimiento de metodologías de estudio y por ende, de intervención para la modificación de conductas, problema en áreas de alimentación.

Se sabe que, los tratamientos en general para la modificación de conductas de adaptativas de la conducta alimentaria, están fundamentados en procedimientos conductuales o biológicos.

En la actualidad el único procedimiento médico con alto impacto de adecuación de la conducta alimentaria es la cirugía bariátrica, pero, sin embargo, exige una gran cantidad de riesgos para la salud y no es compatible con todos los casos de conductas problema o trastornos de la conducta alimentaria.

La regulación de los patrones de alimentación, , generalmente de tipo deportivo, se convierten en estrategias de comportamiento que mejoran los problemas de alimentación de las personas.

Bibliografías:

Amon, D (2001) "La sopa de tomates y la vida: una introducción al estudio de los placeres de la comida" (I. Cusien, trad.) Actualidad Psicológica. XXVI, 283, pags. 12-16.

Amon, D., Guareschi, P.A. & Maldavsky, D. (2004). "Food and foodways narratives in a bistro y southern Brazil" Manuscript submitted for publication.

Barthes, R. (1961). "Pour une psycho – sociologie de l'alimentation contemporaine" In E. Marty (Ed.), Roland Barthes: Oeuvres complètes – Tome 1: 1942 – 1965 (pags. 924-933). París Editions du Seuil. 1993