



# **“ANSIEDAD EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS”**

**Alumna: Pérez Escobedo Dalia de los  
Ángeles**

**Materia: Taller de elaboración de Tesis**

**Nombre del catedrático: Lic. Cordero  
Gordillo María del Carmen**

**Grado: 9no Cuatrimestre**

**Grupo: “A” Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de mayo de 2020

## **DEDICATORIA**

Dedico mis éxitos profesionales y que tienen como colofón este trabajo de tesis.

A ti Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, y por regalarme una familia maravillosa.

Con mucho cariño principalmente a mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo apoyándome en todo momento, por sus valores, paciencia, comprensión y por la motivación constante que me ha permitido llegar hasta acá. De igual forma a mis hermanos y a mi abuela que siempre han estado para mí en momentos difíciles de mi formación profesional.

A mis maestros por su gran apoyo y sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi carrera profesional.

A mis amigos que formaron parte de esta gran etapa y que gracias al equipo que formamos logramos llegar al final del camino.

## **ÍNDICE**

### ***CAPITULO I***

#### **1. PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN**

- 1.1. Planteamiento del problema.
  - 1.1.1 Preguntas de investigación.
- 1.2. Objetivos.
  - 1.2.2. Objetivo general.
  - 1.2.2. Objetivos específicos.
- 1.3. Justificación.
- 1.4. Hipótesis
  - 1.4.1. Variables
- 1.5. Metodología
  - 1.5.1. Diseño de técnicas de investigación

### ***CAPITULO II***

#### **2. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN**

- 2.1. Inicio de la ansiedad.
  - 2.1.1 Inicio de la ansiedad alimentaria
  - 2.1.2 Ansiedad alimentaria en personajes históricos.
  - 2.1.3 Ansiedad alimentaria en los primeros hombres.
  - 2.1.4 Ansiedad alimentaria en tiempos bíblicos.
- 2.2. Definición de ansiedad
  - 2.2.1. Definición de Alimentación ansiolítica
  - 2.2.2. Definición de Trastorno Alimenticio
  - 2.2.3. Clasificación de alimentos Antidepresivos

## 2.3. Importancia de la alimentación antidepresiva

### CAPITULO III

#### **3. MARCO TEÓRICO**

##### 3.1 Efectos secundarios de la ansiedad alimentaria.

##### 3.2. Alteraciones del sistema nervioso.

##### 3.3. Ansiedad.

##### 3.3.1. Tipos de ansiedad.

##### 3.4 Alteraciones relacionadas al entorno social.

##### 3.4.1 Factores determinantes en la conducta alimentaria.

##### 3.4.2. Problemas familiares

##### 3.4.3. Problemas ambientales

##### 3.4.4 Factores temperamentales

##### 3.5. Determinantes neurobiológicos

##### 3.5.1. Factores genéticos

##### 3.5.2. Factores biológicos

##### 3.5.3 Factores neurobiológicos

## **INTRODUCCIÓN**

Es de concepción universal comprender el hecho de que todo mal proceder implica una mala consecuencia, dicho en otras palabras, cualquier trastorno de cualquier índole es el resultado de algo mal hecho, y en el caso de la cuestión alimentaria, no es la excepción.

He puesto mi atención y análisis en una temática que involucra y ocupa una parte importante de la envergadura de mis estudios profesionales, a saber, “LA ANSIEDAD EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS”

Abordar este magnífico tema en esta obra que es colofón de mi carrera profesional representa un bello esfuerzo, árduo, pero refrigerante, de sacrificio, pero también reconfortante.

Toda actividad humana, representa sin duda, una base de subsistencia y un estándar en la calidad de vida del hombre. No debemos pretender vivir bien sin hacer lo necesario para ello.

Muchas son las veces que los problemas alimentarios no obedecen a la falta de alimentos ni a la sobreabundancia de los mismos, sino más bien a la administración de los recursos alimentarios con los que ya contamos; esta actividad se ve afectada por situaciones de tipo mental que muchas veces son inherentes al ser humano, que son de un orden diferente pero que interactúan potencialmente con la noble labor de nutrirse o en ocasiones ejercen un gran dominio y prevalecencia en la tarea de alimentarse.

Nuestro elemento antagónico, que, al correlacionarse con una incorrecta alimentación, forman una dualidad desfavorable que causa el trastorno que a continuación abordo como tema de estudio se llama “ANSIEDAD”, término que da forma al tema de mi tesis, como ya cité, “LA ANSIEDAD EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS”.

Es un fenómeno de ida y vuelta en el que una alimentación mal estructurada y mal realizada produce trastornos emocionales y al final del embudo se dibuja una

ansiedad que a la postre se convierte en un círculo vicioso, pues esta ansiedad también da pie a trastornos en la alimentación.

Se sabe que la ansiedad es un sentimiento inherente al hombre, y a veces nosotros los seres humanos como entes conscientes damos paso a que nuestra nutrición también sea un fenómeno sentimental, y entonces establecemos una romántica, pero peligrosa relación entre la ansiedad y la alimentación.

He considerado, reitero muy interesante compartir este maravilloso tema con las personas que me lean porque en el andar de mi experiencia me he encontrado con una infinidad de personas que evidencian corporalmente tener problemas con su alimentación, niños, adolescentes, y personas adultas, acusan condiciones de sobrepeso y obesidad.

Sin duda, son tantos los factores que mal contribuyen con las condiciones físicas de las personas, como la inestabilidad psicológica, problemas de otros tipos que tienen que ver con el entorno social y hasta cultural, esto evaluado no solo por las instituciones afines a este problema, sino también, por mi propia óptica que también es profesional.

En el capítulo II de este desarrollo temático hablare de el origen y evolución de esta problemática a la que yo llamaré clínico-social, por sus consecuencias patológicas sino se corrige a tiempo.

En el capítulo III podré compartir con mis lectores el desarrollo de mi marco teórico con los subtemas relacionados a las alteraciones emocionales y los problemas a los que esto conlleva. Espero poder aportar e informar a través de este trabajo bibliográfico, porque como reza un adagio moderno; estar informado es ir un paso adelante, y contribuir con el bienestar de nuestra raza humana nos otorga la mejor satisfacción.

# Capítulo I

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los trastornos de alimentación existen desde hace siglos. Sin embargo, en nuestra época se ha producido un incremento de su prevalencia, debido fundamentalmente a cambios culturales y económicos.

Existe en nuestro medio, un marcado rechazo a la gordura y una sobrevaloración de la delgadez como signo de belleza, éxito personal y autocontrol. Esta concepción se dirige fundamentalmente hacia la mujer, es por ello que la mayoría de trastornos de la alimentación se dan en este grupo de la población, aunque el número de hombres afectados de igual modo va en aumento.

Los trastornos de la alimentación son definidos por algunos autores como trastornos emocionales, vinculados fundamentalmente con la ansiedad y la depresión.

La ansiedad es un sentimiento inherente al ser humano. Se presenta en diferentes circunstancias de la vida. Como el hecho de enfrentarse cotidianamente a problemas como; la toma de decisiones a la cual nos enfrentamos día a día.

La ansiedad es ocasional y se asocia a la vida misma, lo cual a veces se denomina normal, volviéndose un trastorno cuando va más allá de una preocupación, o miedos temporales. Para una persona con trastorno de ansiedad, el sentimiento se convierte en algo que no le permite seguir con su vida normal.

Esta influye mucho en los malos hábitos alimenticios, los cuales nos pueden provocar alteraciones en nuestro organismo tanto como:

- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas metabólicos
- Bulimia
- Anorexia, etc.

## **1.1 preguntas de investigación**

¿Cómo repercuten los problemas de ansiedad en los trastornos alimenticios?

¿Cómo afecta el entorno social en hábitos alimentarios?

¿En qué población existen más estos problemas de alimentación en relación a la ansiedad?

¿Qué alimentos se tienden a consumir cuando existen crisis de ansiedad?

¿Qué puede ayudar a mejorar los hábitos alimenticios controlando principalmente la ansiedad?

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 objetivo general**

Identificar los problemas de la ansiedad que intervienen en la alteración de los trastornos alimenticios

### **1.2.2 objetivos específicos**

Determinar los problemas de un entorno social que afectan o repercuten en la alimentación

Evaluar la población con problemas alimentarios causados por ansiedad

Distinguir los alimentos que se consumen en momentos críticos de ansiedad

Generar opciones nutricionales que ayuden a controlar la ansiedad y por ende los hábitos alimenticios

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

El motivo principal por el cual me decidí realizar esta investigación fue el identificar un alto índice de personas con una incorrecta alimentación que trae consigo los problemas relacionados con la ansiedad y la depresión.

La ansiedad y depresión tienen una amplia gama de consecuencias para las personas y pueden servir como precursores para el desarrollo de trastornos de la alimentación. Actualmente, las personas que presentan este tipo de trastornos tienden a desarrollar problemas metabólicos y por ende sobrepeso u obesidad.

El estar informado con este tema ayudara a muchas personas a tener en cuenta como los problemas psicológicos, psicosociales, ambientales, entre otros, pueden alterar nuestra conducta alimentaria y desencadenar graves consecuencias como; la obesidad y lo que ésta de igual forma puede afectarnos.

La ansiedad relacionada con la obesidad, está siendo constituida como uno de los principales problemas, factor-efecto, de salud pública a nivel mundial, siendo la alteración de la conducta alimentaria en el individuo, el factor palpable para desequilibrar el estado de salud de una persona.

El incremento de la inestabilidad psicológica está sumamente relacionado con el exceso y mal uso de herramientas tecnológicas, las cuales han producido una especie de síndrome ansioso en los habitantes, que influye en la manera de pensar, ver y sentir el mundo.

El que las personas se informen y analicen este proyecto dará muchos beneficios, en el cual se toman en cuenta factores psico-alimentarios que alteran o provocan trastornos emocionales.

Existen mucha información errónea en cuanto a los hábitos alimentarios en relación a los problemas conductuales lo cual provoca que cada vez más exista un aumento en cuanto a la población obesa trayendo de la mano otras alteraciones.

Esta investigación tiene como objetivo que el mayor número de personas analicen esta información y ayude a reducir o prevenir los altos índices de obesidad iniciando desde la población juvenil.

Será fundamental determinar los problemas de un entorno social que afecta o repercute en la conducta alimentaria, mediante una evaluación, identificación y distinción de los alimentos que se consumen y que tienen una relación con las crisis ansiosas.

El generar opciones nutricionales ayudará a controlar dichas crisis y prevenir los trastornos conducto-alimentarios que afectarán de muchas maneras a nuestra salud.

## **1.4 HIPÓTESIS**

Los desórdenes alimenticios en personas con obesidad son ocasionados o provocados por alteraciones relacionadas al sistema nervioso.

### **1.4.1 Variables**

Variables Independientes: Desórdenes alimenticios.

Variable Dependiente: Obesidad, Alteraciones del sistema nervioso.

## **1.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1 Metodología**

Para Mario Tamayo y Tamayo, el método científico es un procedimiento para descubrir las condiciones en las que se presentan sucesos específicos, caracterizado generalmente por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica.

Pardinas, citado por Tamayo y Tamayo, dice que método de trabajo científico es la sucesión de pasos que debemos dar para descubrir nuevos conocimientos o, en otras palabras, para comprobar o desaprobar hipótesis que impliquen o predican conductas o fenómenos desconocidos hasta el momento.

Reconocer a la investigación como un proceso, implica también identificar y considerar los tipos y formas que presenta, según Tamayo y Tamayo se pueden encontrar las siguientes:

- Formas de investigación: Pura y aplicada.
- Tipos de investigación: Histórica, Descriptiva, Documental, Experimental y De campo.

El método científico es muy importante ya que es el procedimiento planteado que se sigue en la investigación para descubrir las formas de existencia de los procesos objetivos, para desentrañar sus conexiones internas y externas, para generalizar y profundizar los conocimientos así adquiridos, para llegar a demostrarlos con rigor racional y para comprobarlos en el experimento y con las técnicas de su aplicación.

Al hablar del método científico es referirse a la ciencia (básica y aplicada) como un conjunto de pensamientos universales y necesarios, y que en función de esto surgen algunas cualidades importantes, como la de que está constituida por leyes universales que conforman un conocimiento sistemático de la realidad. Y es así que el método científico procura una adecuada elaboración de esos pensamientos universales y necesarios.

Este cuenta con su base y postura sobre la teoría mecanicista (todo es considerado como una máquina, y para entender el todo debemos descomponerlo en partes pequeñas que permitan estudiar, analizar y comprender sus nexos, interdependencia y conexiones entre el todo y sus partes).

### **1.5.2 Tipo de investigación: Documental**

La investigación documental es un tipo de estudio de preguntas que utiliza documentos oficiales y personales como fuente de información. Dichos documentos pueden ser de varios tipos: impresos, electrónicos o gráficos.

Según Baena (1985), la investigación documental es una técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información.

Por su parte, Garza (1988) señala que la investigación documental se caracteriza por el uso predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información (registros en forma manuscrita e impresos)

La investigación documental busca estudiar un fenómeno a través del análisis, la crítica y la comparación de diversas fuentes de información.

### **1.5.3 Enfoque metodológico: cualitativo-cuantitativo**

La investigación se clasifica en dos grupos principales: investigación cuantitativa y cualitativa.

La investigación cuantitativa es la que tiene como objetivo principal la cuantificación de los datos arrojados por el método de recolección de datos empleado. Para ello, usa análisis estadístico.

La cuantificación permite hacer generalizaciones teniendo en cuenta los resultados extraídos de una muestra. Este tipo de investigación generalmente se emplea en las ciencias físico-naturales.

Por su parte, la investigación cualitativa tiene su origen en las ciencias sociales, como la antropología, la sociología y la psicología. Esto implica observar la realidad a través de un enfoque interpretativo. La investigación cualitativa estudia las características y cualidades de un fenómeno (de ahí su nombre). Este último grupo pertenece a la investigación documental, porque trata de interpretar la realidad a través de documentos y otras fuentes de información

### **1.5.4 Técnicas de Investigación:**

- Consulta de sitio web
- Consulta bibliográfica

## 1.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Bases teóricas																																
Selección del tema																																
Delimitación del tema																																
Planteamiento del problema																																
Objetivos																																
Justificación																																
Hipótesis																																
Marco de investigación																																
Metodología																																
Primera entrega																																
Recopilación de información																																

## **CAPITULO II**

### **2.1. INICIO DE LA ANSIEDAD**

#### **2.1.1 Inicio de la Ansiedad Alimentaria.**

En ningún contexto del desarrollo humano es cosa sencilla encontrar en su totalidad el hilo de la historia, ni considero que sea muy moral presuponer o especular sobre los orígenes de cualquier evento importante o fenómeno que impacte el antecedente humano, prescindiendo de cual sea el tema específico que se tenga que abordar.

No obstante, haciendo un estudio de investigación retrospectivo a través de los anales de la historia, si podemos localizar, y he de citarlos aquí, a personajes importantes y relevantes que representan una real referencia de la relación mórbida entre una alimentación inadecuada y un problema mental o psicosomático, como “LA ANSIEDAD”.

Los trastornos de alimentación como ya se sabe, existen desde hace siglos. Sin embargo, en los últimos años se ha producido un incremento de su prevalencia, ocasionado fundamentalmente a cambios culturales y económicos, más si hablamos del mundo occidental, considerado como un mundo de opulencia, donde están a la mano de la mayoría una multitud de servicios y productos, entre ellos alimentarios. Para citar un ejemplo, se dice, o se sabe que los casos de anorexia, bulimia o sobreingesta compulsiva son más frecuentes en los países desarrollados.

En muchos países existe un marcado rechazo a la gordura y una sobrevaloración de la delgadez como mero signo de belleza, éxito personal y superación, es redundante decirlo, pero importante que estos casos se dan más en la población femenina que en los hombres.

Los trastornos de la alimentación son definidos, entonces por muchos autores y expertos en la materia como “trastornos emocionales”, estrechamente ligados fundamentalmente con la ansiedad y la depresión.

En efecto de todo este descontrol de las emociones se produce un elemento potencialmente negativo en la conducta del ser humano, a saber, el miedo.

El miedo a no ser lo que la mente ha diseñado ser, dicho en otras palabras, se crea una alteración en la percepción del propio cuerpo, o como nos concebimos interiormente.

Ya sabemos, por ejemplo, que una restricción dietética produce lógicamente déficits nutricionales que afectan sobremanera los estados de ánimo y las emociones de manera negativa.

Un estado de ánimo derivado de una deficiente alimentación será completamente negativo y causará una afectación sustancial y determinante en la percepción y evaluación del cuerpo, es decir que, si anímicamente nos encontramos mal, tendemos a percibirnos negativamente, y si asociamos nuestro aspecto percibido en estas condiciones bajo una supuesta falta de valía, es natural que nos sintamos aun peor, sobre todo se reciente la autoestima y se acentúa la depresión y la tristeza.

Aunque la presencia de estas emociones es manifiesta, suele haber una tendencia en este trastorno a ignorarlas o negarlas, ya que se entienden como un signo de debilidad.

De cualquier forma, sea cual sea el problema alimentario es sustancialmente un vicio generado por una mala coordinación de los patrones psíquicos.

Este problema es entonces bidireccional, dicho en otras frases, de ida y vuelta. Un caos emocional te lleva a alimentarte mal, y en contraparte una mala alimentación te acarrea problemas de estrés emocional convirtiéndose entonces, como he dicho en un círculo vicioso, en ninguna dirección el paciente está bien, genera en este una enorme tensión desconfianza, aversión y miedo, y la autoestima se vuelve infraposicional.

Una vez establecido este problema psíquico es muy complicado desarraigarlo, sin embargo, las evidencias muestran que es posible. En el tratamiento de los trastornos de la alimentación lo principal o prioritario es restablecer la salud física,

pues seguramente ya ha habido un desmejoramiento o una afectación en el organismo.

Después de lograr una mejora en la fisiología del organismo y en la salud física en general se pasa a instaurar unos hábitos alimentarios saludables, es aquí donde se desarrolla el trabajo de un o una profesional de la nutrición, aunque también deberá existir un resarcimiento en la cuestión ideológica del paciente, y que este último crea y tenga la convicción de poder lograrlo, este mal, dicho de esta manera se presenta en cualquier edad, pero especialmente en las y los jóvenes.

Muchas veces, y esto es científico el ser humano tiene una predisposición a padecer ciertas dolencias de este tipo, pues se sabe que una afectividad negativa podría predisponer a padecer un trastorno de la alimentación.

Algunos autores como Schawalberg han comprobado que en la mayoría de las personas con trastornos en la alimentación como la bulimia o sobreingesta compulsiva, la ansiedad aparece antes del trastorno.

Por lo que postulan que podría ser un factor de inicio. Fundamentalmente hablan de dos trastornos de ansiedad: el trastorno de ansiedad generalizado y la fobia social.

Por otro lado, también se ha comprobado científicamente que todo el estrés generado por situaciones diversas de la vida, por falsas ideas concebidas en la sociedad y por una instrucción académica incorrecta, además de mitos y leyendas alimentarias ocasiona problemas médicos como ataques cardíacos, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, úlceras, colitis nerviosa, dolores de cabeza, lumbalgias, asma, agotamiento nervioso y hasta cáncer.

Prescindiendo de cualquier hipótesis hecha al respecto y como ya mencioné, es vital el mejoramiento de la salud física, el desarrollo de actitudes mentales positivas y el seguimiento de objetivos espirituales, la mayor parte de la gente puede hacer frente a sus sentimientos de ansiedad y depresión, alimentarse como lo indican los expertos y así llevar vidas satisfactorias y productivas.

Pero, ¿dónde tuvo sus orígenes realmente estos trastornos alimentarios?, ¿Cuáles fueron los primeros casos de este descontrol emocional que va de la mano del tipo de alimentación que se práctica?

Es difícil saberlo, pero si hay pasajes de la vida de hombres y mujeres de otros tiempos donde se resaltan actitudes y formas de conducta y hasta medidas estrictas en materia de alimentación con la finalidad de tener una mente y cuerpo sanos.

Por ejemplo, una de estas medidas restrictivas que algunos expertos les ha parecido extrema es “EL AYUNO”, y existen varias descripciones de este. En el siglo IX los llamados padres del desierto eran hombres que se retiraban a los desiertos de Egipto y palestina para entregarse al ayuno y a otras formas de penitencia. Por todo esto puede decirse que en muchas culturas y religiones el ayuno ha sido considerado como una purificación del cuerpo y del espíritu y para protegerse del mal y entregarse a Dios.

Existen varias descripciones, a partir de la edad media, donde se habla de mujeres y hombres entregados a la práctica del ayuno, sin embargo, lo que movía a la mayoría de estas personas para practicar una restricción alimentaria era de índole religiosa, lo que se conoce como anorexia santa, en esta, las personas no presentaban las características de la anorexia nerviosa actual en la que la práctica del ayuno se encuentra en función de la belleza corporal, dicho en otras palabras la anorexia santa no era una enfermedad emocional ni un descontrol alimentario, pero era parte de la búsqueda de la fórmula terrenal que permitiera al hombre gozar de perfecta salud en toda la extensión de la palabra.

No era una obsesión por proyectar una bonita imagen del cuerpo, la belleza no era como ya dije la justificación de las medidas alimentarias sino el que una mente bien direccionada pudiera sustentarse sobre un cuerpo físico sano.

En su libro titulado “el cuerpo como delito”, Josep toro hace un relato de unas ayunadoras voluntarias. Entre ellas menciona el caso de santa catalina de siena y dice:

Corría el año de mil trescientos sesenta Catharina benincasa iniciaba su adolescencia, cuando quedo fuertemente afectada por la muerte de dos de sus hermanas, lo que había aumentado sus deseos de entregarse exclusivamente a Dios.

Ante la insistencia de sus padres para que se casara, decidió someterse a un severo aislamiento, y a sus 16 años no comía más que pan, agua, y vegetales crudos. Catharina de siena mantuvo su austeridad alimentaria toda su vida, lo que la llevo a la muerte en el año 1380 a los 32 años de edad. Este es un caso extremo al que puede conducir un caos alimentario provocado por la ansiedad, el estrés y el dolor de situaciones azarosas de la propia vida.

En el siglo XVII se empieza a hablar de anorexia nerviosa como de un hecho puramente médico, alrededor del 85% de los pacientes con trastornos de la conducta alimentaria vinculada (TCA) a problemas de tipo emocional, experimentan un intenso impulso para adelgazar.

En 1860 el médico francés Marcé se refería a este peculiar trastorno como delirio hipocondriaco, y casi dos siglos antes en Inglaterra, Richard morton describió dos casos de una curiosa pthysis que afectaba a un muchacho y a una chica que actualmente se consideran los primeros pacientes anoréxicos de la literatura médica, es decir, con una perturbación del apetito como un síndrome emocional que alteraba su conducta alimentaria; fueron gull y lasegue quienes decidieron denominar a este trastorno alimentario “anorexia”.

Las pacientes descritas por estos médicos no parecían estar muy preocupadas por su cuerpo o su peso. Según rezan las descripciones no comían ni perdían peso por que habían perdido el apetito, esto se debía a que la comida les producía repugnancia no les parecía una alimentación adecuada o porque si comían acababan vomitando, al parecer involuntariamente, es decir, su cuerpo u organismo no aceptaba tal tipo de nutrición. Se llegó a la conclusión de cuan determinante son las emociones, aunque a veces no parecen o mejor dicho no parecerían emociones regidas, o de alguna manera ajenas a la reflexión.

### **2.1.2 Ansiedad alimentaria en personajes históricos.**

Aunque no sabemos, como ya se ha comentado donde se originó la ansiedad, si podemos hacer mención de personajes históricos que la padecieron en tiempos antiguos o en tiempos contemporáneos; citaré a continuación un ejemplo de un personaje importante en la historia de México y del Mundo, cuyos problemas de salud emocional la condujeron hasta la muerte.

Tal es el caso de la emperatriz Carlota, es decir, María Carlota Amelia Augusta Victoria Clementina Leopoldina de Sajonia-Coburgo-Gotha y Orleans nacida el 7 de junio de 1840. Ella falleció el 19 de enero de 1927 en el castillo de Bouchout.

Quien fuera esposa del emperador Maximiliano de Habsburgo Austria. Esta mujer terminó sus días en el olvido y la locura, un final marcado por una vida trágica.

Después del fusilamiento de su esposo Maximiliano de Austria el 19 de junio de 1867 en el cerro de las Campanas México, su vida cambió por completo y tuvo que regresar a un confinamiento en Europa.

El tremendo estrés emocional y la tristeza resultado de la muerte de su esposo produjo en ella una ansiedad mórbida y pérdida del sentido de la vida. Carlota dejó de comer, el apetito ya no era parte de su cotidianidad, y era lógico que su salud desmejorara sustancialmente.

Se dice que Carlota buscó la ayuda de gente dedicada a la herbolaria con la finalidad de llevar una dieta natural que le ayudara a compensar sus penas y sus tristezas.

Aunado a esto también quería ser madre, pero no contaba con la posibilidad de concebir. Le prescribieron una planta de nombre seta teyhuinti que supuestamente le ayudaría a estar bien física y fisiológicamente y así poder embarazarse; se dice que su locura fue tal que bebía agua de las fuentes en Roma porque temía ser envenenada. Estas fobias que Carlota padecía generaban una

insana y tripartita relación entre su tristeza, su ansiedad y la ausencia de una alimentación que le permitiese recuperar sus energías, y por ende su salud tanto emocional como física.

Y que podemos decir de otro personaje celebre universal, el gran biólogo charles Darwin, quien pago el precio de su estrés laboral, se dice que pasaba internado en su laboratorio 20 horas de las 24 que trae el día y a veces hasta más dejando de lado la realización correcta de hábitos que le permitiesen vivir bien como el de alimentarse eficientemente.

Como resultado de una nutrición muy deficiente o precaria sufría de malestar general, vértigo, mareos, espasmos, y temblores musculares.; vómitos, calambres y cólicos; distención abdominal y gases intestinales, dolores de cabeza, alteraciones de la visión; ampollas por todo el cuero cabelludo y eczema, sensación de muerte inminente y perdida de la conciencia, desmayos, taquicardia, insomnio y otros. Darwin padecía de una ansiedad total como resultado de su desnutrición, es decir, una alimentación no apropiada para un científico, según datos históricos en más de 400 cartas que escribió hace alusión a su mala salud, y a su mala alimentación, así como en sus escritos autobiográficos. Se dice que hasta tenía un diario en el que registraba minuciosamente como se sentía.

Charles Darwin dejo tanta información sobre lo que sentía físicamente que varios especialistas se han aventurado a diagnosticar de que murió este científico, llegando a conclusiones que van desde la intolerancia a la lactosa hasta la disautonomía, el caso es que Charles Darwin fue una de las tantas víctimas del deterioro físico y emocional que causa una alimentación depauperada.

Más allá de los síntomas físicos que Darwin experimento, estaba muy estresado por su trabajo científico y de investigación; estaba a punto de proponer una teoría que impactaría a muchos, a saber, “el origen de las especies”. En ese momento era una carga emocional y, de hecho, se empezó a sentir un poco mejor después de publicar su teoría. En realidad, Charles Darwin padecía de trastornos de ansiedad subyacente

### **2.1.3. Ansiedad Alimentaria en los primeros hombres.**

La vida en los humanos no ha comenzado sola, con ellos también han surgido sus más intrínsecos sentimientos. Filias y fobias siempre han asechado al hombre, quiero decir con esto que quizás no haya un registro como tal del primer caso de ansiedad, pero y casi tengo la certeza QUE DESDE QUE EL HOMBRE SURGIÓ, SURGIÓ TAMBIEN LA ANSIEDAD.

Ansiedad en el amor, ansiedad en la concepción y ansiedad en el nacimiento.

Se dice que los primeros hombres o mejor dicho los primeros humanos también sufrieron de evidente ansiedad y estrés emocional porque muchos de ellos llevaban una vida difícil y complicada, muchos de ellos eran nómadas y no era fácil adaptarse a cualquier lugar al que llegaban, otros sufrían el acoso de fieras salvajes y hasta morían en las garras de felinos, viendo así en peligro su propia subsistencia. También tenían que protegerse de las inclemencias del tiempo, y de la oposición y encono de otras civilizaciones o tribus que también luchaban por la supervivencia.

Los primeros habitantes de la tierra no tenían camino en el cual pasar, los inventaban e inauguraban ellos mismos sin importar que estos fueran sobre piedras, montañas, agua, lodo y tierra. La posibilidad de no lograr la pervivencia causaba en ellos un tremendo estrés emocional y múltiples sentimientos de ansiedad.

Y ¿qué podemos decir de su alimentación?, como lograr nutrirse en un mundo naturalmente hostil?, hermoso pero lleno de dificultades.

Recordemos que los primeros hombres según teorías populares se alimentaban de acuerdo al estilo de vida que llevaban, los grupos nómadas eran cazadores y pescadores, en cambio, las tribus sedentarias eran agricultores y recolectores, pero en todo caso llevaban una dieta variada la mayoría de ellos.

Sin embargo, también sufrían de problemas emocionales causados por sobreabundancia y por escasez. Se curaban a través de la antigua herbolaria, es decir, que también tenían conocimientos de los efectos de las diversas plantas medicinales.

Los primeros seres humanos también comprendían y podían distinguir entre una patología fisiológica o un mal del tipo psicológico. Hoy día entendemos, por ejemplo, que la ansiedad o estrés desmedido oxida nuestras células y comprime nuestros músculos. Incluso hace débil a nuestro sistema inmune, pues muchos de los primeros hombres se vieron mermados en sus capacidades físicas, pues normalmente eran hombres de gran vigor acostumbrados a la ejecución de trabajos rudos en los que las exigencias físicas eran enormes.

Debían estar sanos y aptos para correr y trepar sobre grandes montañas. Recuerdo haber leído en una obra bibliográfica sobre las verdaderas hazañas de los indios incas, que tenían que correr sobre empinadas y peligrosas laderas para llegar a su centro ceremonioso denominado machupicchu ubicado en la cordillera oriental del sur de Perú, en la cadena montañosa de LOS ANDES a unos 2430 metros sobre el nivel del mar.

Está ubicada en una altitud tremenda en la región cusco, provincia de Urubamba, distrito de machupicchu.

Se dice que representaba para ellos, es decir, para los Incas al servicio de la realeza verdaderos esfuerzos sobrehumanos en la mensajería y en el servicio de correspondencia oficial, tenían que correr cientos de kilómetros sobre caminos peligrosos.

Imaginémonos cuanto desgaste físico y emocional representaba llevar a cabo los múltiples servicios que he citado, aunque lo hacían de forma organizada y dosificada, se dice que, aun así, significaba una tarea ardua y complicada, además de peligrosa, y que en muchas ocasiones estaba en juego la vida de los mensajeros.

La obra cita que muchos de ellos no solamente habrían muerto en accidentes sino también que muchos se suicidaban por el estrés y el caos mental que les ocasionaba.

#### **2.1.4. Ansiedad alimentaria en tiempos bíblicos.**

Es inevitable y creo yo a título personal que es aquí en esta ocasión en que se inicia la ansiedad alimentaria, me estoy refiriendo a ese día aciago en que los primeros seres humanos de la historia no pudieron ni supieron obedecer el mandato divino dado a través de una prohibición explícita.

Según el relato del libro canónico de Génesis Dios había instalado a Adán y Eva en un hermoso jardín, con todo lo necesario en materia alimenticia para su subsistencia y supervivencia.

Tenían todo lo indispensable para comer, pues la Biblia narra que había frutas de todas las variedades, vegetales de todos tipos que serían la envidia de cualquier huerto actual.

Dios le dijo imperativamente a la primera pareja que podían comer el fruto de todo árbol del jardín, excepto el de uno en especial, apropiadamente llamado: EL ÁRBOL DE LA VIDA Y LA MUERTE.

Y digo apropiado porque según la misma fuente bíblica Dios les había dicho que el día en que comiesen de él tendrían que morir.

Todo este escenario ubica a esa pareja en un día determinante lleno de estrés y gran emoción que seguramente les llenaba el corazón y el alma de ansiedad.

En ese momento, el sentimiento más fuerte era la tentación de ceder a las presiones de un tercer personaje, es decir, el antagonista de este relato, el opositor y difamador de Dios, Satanás el Diablo.

Pero, ¿Cómo se resolvería esta disyuntiva? ¿Obedecer a Dios o sucumbir ante los argumentos del Diablo? Qué, dicho sea de paso, eran una ensarta de

mentiras y afirmaciones que a la postre solo llevarían a la primera pareja a la muerte.

Todos conocemos el desenlace de esta historia, Adán y Eva pecaron convirtiendo su estrés y Ansiedad en un final desfavorable para la humanidad.

En este final triste, estuvo presente la posibilidad de comer un fruto prohibido o de obedecer dejando de lado el placer de hacerlo.

## **2.2 Definición de ansiedad**

En este apartado me propongo definir semánticamente el término ANSIEDAD.

Ante todo, hay que poner en contexto, no solamente la terminología usada sino, además, las situaciones que surgen como resultado de esta temática en particular.

Voy a clasificar de dos maneras diferentes la condición de ansiedad en que puede encontrarse el ser humano:

LA ANSIEDAD NATURAL la cual es una emoción que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante. Esta produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo

Por lo tanto, la ansiedad provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo (activándolos) que nos preparan para actuar y ayudar a responder de manera rápida.

Por otra parte, LA ANSIEDAD PATOLÓGICA O MÓRBIDA rebasa los límites “normales” de referencia, dañando la capacidad funcional de la persona, tanto en la esfera profesional como social, familiar o personal. Se podría decir que esta reacción emocional actúa a nivel cognitivo-subjetivo (provocando tensión, hipervigilancia, miedo, inseguridad, etc.), motor (podemos tartamudear,

quedarnos paralizados, andar de lado a lado, etc.) y fisiológico (experimentando náuseas, sensación de inestabilidad, sequedad de boca, dolor de cabeza, etc.)

Es muy importante diferenciar estas dos condiciones para abordar cada tema como es correcto

### **2.2.1. Definición de Alimentación ansiolítica**

Lo más característico de este trastorno, o más bien de este tipo de alimentación es que se deben a episodios de ingesta excesiva de alimentos que se viven como descontrolados. Antes y después de estos atracones hay un estado afectivo negativo, donde predomina la ansiedad elevada o el estrés. Estos episodios de ingesta voraz y desmesurada se dan en situaciones limitadas, sobretodo en respuesta a estímulos externos o características de estos.

Es frecuente encontrar en este trastorno un elevado estrés, problemas interpersonales y familiares, hábitos obsesivos compulsivos, y sentimientos depresivos.

Se relaciona, fundamentalmente con la vivencia de eventos estresantes, un mayor impacto de éstos, y un estado emocional negativo (compuesto por aburrimiento, ansiedad, depresión, ira, y soledad). Este mismo estado afectivo negativo puede llevar a percibir el atracón como más descontrolado o con peores consecuencias. Se recurre a la comida para disminuir este estado desagradable. Pero si se usa habitualmente esta estrategia, la autoestima se ve afectada, aparecen hirientes sentimientos de culpa y el mismo estado que se quiere evitar tiende a empeorar.

Según (Edelstein, 1989) Algunas personas parecen no saber que se oculta tras sus sentimientos displacenteros. No saben si es miedo, hambre, deseos sexuales, dolor... Pero tienden a interpretarlo como hambre y por tanto combatirlo comiendo.

Algunas personas que sufren de este trastorno con el tiempo aumentan de peso y tienen problemas por ser obesas.

La mayoría de las veces, este problema comienza hacia el final de la adolescencia o en los primeros años de la adultez, pero también puede comenzar más tarde en la adultez. Es más común en mujeres que en hombres.

El trastorno alimentación ansiolítica puede desencadenarse por hacer dieta, o como ya mencionamos anteriormente por tener depresión o ansiedad.

### **2.2.2. Definición de Trastorno Alimenticio**

Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen alteraciones severas en la ingesta de los alimentos, en personas que presentan patrones distorsionados en el acto de comer en respuesta a un impulso psíquico.

Según la OMS Un trastorno de la alimentación se caracteriza por anomalías en los hábitos alimentarios que pueden implicar, tanta ingesta de alimentos insuficiente o excesiva.

Los trastornos alimenticios enmarcan varias enfermedades crónicas y progresivas, de carácter psicosomático, y a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria en realidad consisten en una complejidad de síntomas.

Existen diferentes tipos de trastornos, pero del cual hablare en este apartado es del provocado por la misma ansiedad en donde la persona siente periódicos deseos de ingerir alimentos de forma descontrolada, debido a sus estados emocionales.

Existen diversos factores que propician este descontrol alimentario principalmente los psicológicos, ya sea por dificultades en las relaciones personales y familiares, la dificultad para expresar sentimientos y emociones, el

haber recibido rechazo por el peso, algún antecedente de abuso físico o sexual, presiones culturales, etc.

### **2.2.3. Clasificación de alimentos Antidepresivos**

Recientemente el entendimiento de los trastornos afectivos, en especial el de la Ansiedad, brindan la oportunidad de explorar factores de riesgo que durante mucho tiempo habían pasado inadvertidos en la patogénesis de este padecimiento pero que ahora investigaciones en el campo de la Psiquiatría Nutricional muestran un panorama prometedor en su manejo y prevención.

Según el psiquiatra Drew Ramsey, autor del libro Eat Complete, “una mala dieta no le proporciona al cerebro la variedad de nutrientes que necesita para estar saludable. Y los alimentos fritos o procesados a menudo contienen grasas trans que promueven la inflamación cerebral, lo cual, se cree, es una de las principales causas de la Ansiedad y depresión”

Una de las principales medidas a tomar es la modificación de los hábitos alimentarios, es decir, consumir alimentos que contengan todas las vitaminas, minerales, y ácidos grasos esenciales para controlar los niveles emocionales.

Muchos nutrientes que desconocemos, nos ayudan aportando lo necesario para calmar nuestro estado de ánimo entre ellos se destacan:

La vitamina B6: la cual produce serotonina, el neurotransmisor principal que regula el estado de ánimo y el sueño, Alimentos como: granos integrales, Aguacate, Espinaca, Repollo, Salmón, Atún, Ajo y Pistachos, etc.

Prebióticos: que son bacterias beneficiosas que ingerimos con los alimentos y que ayudan a la digestión, el tránsito intestinal y del sistema inmunitario.

Existen diferentes grupos de alimentos y nutrientes relacionados con la mejoría de síntomas de ansiedad y depresión como por ejemplo EL OMEGA 3, así como otros que influyen en la aparición y evolución de los mismos síntomas como AZÚCARES REFINADOS Y GRASAS SATURADAS. Concluyendo que el estilo

de vida de las personas puede tener influencia sobre la evolución y pronóstico de esta enfermedad.

Es importante el consumo de alimentos ricos en triptófano, vitamina B, carbohidratos complejos, omega 3 y proteínas. Mantener una dieta alta en vitaminas, minerales y nutrientes, ya que la respuesta a situaciones de tensión es mejor. Por lo tanto, mantener una alimentación variada y balanceada ayudará a equilibrar el estado de ánimo, y sentirse mejor.

Algunos alimentos como ya mencioné anteriormente nos ayudan a calmar la mente al producir serotonina en nuestro cerebro, otros ayudan a relajarte al tener un efecto calmante, otros controlan la ansiedad por comer al producir saciedad, etc. Pero, antes que nada, debemos saber que el estrés y la ansiedad afectan el sistema inmune, sistema digestivo, sueño y rendimiento. La diferencia entre ambos es que el estrés es un sentimiento de tensión relacionado con una situación presente y la ansiedad es la sensación de un miedo sobre una situación aparente. Por lo tanto, la alimentación saludable juega un papel sumamente importante ya que esta nos ayuda tanto a nivel físico como emocional y al consumir los siguientes alimentos podemos reducir el estrés y la ansiedad en nuestra vida diaria.

### **1. Aguacate**

Este nos aporta potasio, nos ayuda a bajar la presión arterial de forma natural, contiene vitaminas B, grasas monoinsaturadas necesarias para la salud del cerebro y fibra. Es un alimento indispensable para controlar la ansiedad y cuidar la salud de tu cerebro.

### **2. Salmón**

Excelente por su aporte de ácidos grasos Omega 3 y su alto contenido de magnesio, el cual ayuda a la relajación, combate la inflamación y regula el azúcar en la sangre. Por lo tanto, mantiene los niveles de ansiedad y previene el aumento de las hormonas del estrés.

### **3. Espárragos**

Los espárragos aportan un alto contenido de ácido fólico, lo cual es beneficioso al sentirse deprimido ya que la ansiedad y la depresión están relacionadas con bajos niveles de ácido fólico.

### **4. Chocolate oscuro**

El chocolate oscuro es el favorito de muchas personas por su sabor, pero también ayuda a controlar los bajos niveles emocionales y esto es porque reduce el cortisol, calma la ansiedad y libera reacciones químicas del cerebro, que nos hacen sentir mejor.

### **5. Espinaca**

Las espinacas también tienen un alto contenido de magnesio, que como ya se ha mencionado, ayuda a prevenir la ansiedad.

### **6. Almendras**

Las almendras son excelentes para aliviar el estrés, por su contenido en zinc, el cual levanta nuestro ánimo, su contenido de magnesio, vitaminas B2 y vitamina E.

### **7. Chía**

Las semillas de Chía contienen triptófano, un aminoácido que ayuda a la liberación de serotonina, lo que nos da una sensación de calma y nos reduce la ansiedad.

## **8. Avena**

La avena es rica en vitamina B, magnesio y fibra, ayuda a la buena salud de nuestro sistema nervioso y funciona como un sedante suave. Por eso se recomienda para reducir los síntomas de ansiedad.

### **2.3. Importancia de la alimentación antidepresiva**

Según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 300 millones de personas en todo el mundo sufren algún trastorno de ansiedad y depresión mayor, lo que supone más del 3% de los problemas de salud mundiales. Por lo que han demostrado lo fundamental que es llevar una alimentación saludable y que ayude a controlar estos trastornos emocionales.

El tratamiento de la Ansiedad ha sido y sigue siendo un área en constante evolución. Por ello, además del tratamiento farmacológico y de la terapia psicológica, en los últimos años se han llevado a cabo estudios para evaluar qué componentes dietéticos podrían influir en su prevención y tratamiento: entre ellos, destacamos los ácidos grasos omega 3

Dentro de la familia omega 3, existen dos ácidos grasos especialmente interesantes por las funciones que desempeñan: el eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA). Entre estas funciones destacamos:

- El mantenimiento de la función cerebral.
- El mantenimiento del sistema inmunitario.
- La Reducción de mediadores de la inflamación (citocinas y prostaglandinas proinflamatorias).
- Mejora de la neurotransmisión dopaminérgica y serotoninérgica.

En definitiva, todos los malos hábitos alimentarios han originado un déficit tanto de minerales como de vitaminas, y mediante los estudios realizados por la OMS ha quedado aún más claro la importancia del consumo de minerales como el potasio, el magnesio, vitaminas como las del complejo B, de aminoácidos tales como el triptófano que en conjunto con lo ya mencionado ayudan a prevenir la ansiedad.