

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Docente

LIC. ITALIA YAMILETH HERNANDEZ

ALUMNO

MARIO PEREZ MARTINEZ

TRABAJO

*Reporte de lectura con el tema "relacion de la
psicología en la nutrición"*

Grado

3 cuatrimestre

Materia

Nutrición

La psicología y la nutrición

son áreas que se relacionan y complementan debido a que cómo nos sentimos afecta nuestra manera de comer y absorber los nutrientes. Asimismo, la forma en la que comemos influye en nuestra forma de sentirnos.

Tanto es así, que la relación del ser humano y la alimentación no puede ser tomada a la ligera y es motivo de estudio y preocupación para los psicólogos. Y es entendible, ya que este vínculo tiene mucho que ver con algunos de los problemas de salud física y mental que afronta la sociedad.

Emociones, situaciones de ansiedad, estrés, dificultades psicológicas y comorbilidades influyen en el comportamiento alimentario, pudiendo llevar al padecimiento de enfermedades como la anorexia, sobrepeso u obesidad.

QUE ES LA PSICOLGIA

La Psicología es la ciencia que estudia la conducta humana y analiza los procesos cognitivos, afectivos y conductuales.

Asimismo, los profesionales de la psicología exploran conceptos como la personalidad, la percepción, las experiencias, la motivación, la inteligencia y las relaciones interpersonales a través de las llamadas terapias psicológicas.

Además, sus aportaciones son múltiples y muy variadas, y su importancia radica en las herramientas y técnicas que ofrece para mejorar la calidad de vida de las personas, ya que permite:

- Analizar, explicar y entender la conducta de los seres vivos
- Aumentar el bienestar y la calidad de vida de las personas
- Permitir la mejora de las relaciones interpersonales
- Posibilitar la solución de problemas concretos

QUE ES LA NUTRICION

la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo".

Y además explica que:

"Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad."

Ahora bien, la nutrición es uno de los pilares de la salud y, en otras palabras, es el proceso involuntario de absorción, asimilación, digestión y transformación de los nutrientes por el

organismo que permite mantener a nuestro cuerpo y mente en crecimiento y correcto funcionamiento.

Para aclarar un poco te decimos que, a diferencia de la nutrición, la alimentación obedece a actos voluntarios y conscientes para la elección, preparación y consumo de los alimentos y, depende de las tradiciones, economía, entorno y ubicación geográfica de las personas.

COMO SE COMPLEMENTA LA PSICOLOGIA Y LA NUTRICION

Psiconutrición es el término utilizado actualmente para definir el trabajo conjunto de los profesionales de la psicología y la nutrición.

Entre ambas disciplinas, se estudia la relación de los pacientes con la comida, teniendo en cuenta sus emociones, conductas, contexto social, relaciones interpersonales y motivaciones, y se ofrecen estrategias, ejercicios, instrucciones, técnicas y recursos para mejorar sus hábitos alimenticios.

Adicionalmente, esta disciplina está encargada de ayudar adecuadamente a las personas a identificar, detectar, analizar y gestionar sus procesos psicológicos, afectivos y conductuales relacionados con sus hábitos de alimentación.

Con este enfoque interdisciplinar se consiguen mejores resultados que con ambas profesiones trabajando por separado, por lo que es necesario que exista comunicación constante y trabajo en equipo con objetivos comunes.

Ahora bien, entre ambos profesionales se debe detectar señales de alarma, profundizando y analizando, a través de reuniones periódicas, todo aquello que rodea y afecta al paciente.

ALIMENTACION EMOCIONAL

Se habla de alimentación emocional cuando se usa la alimentación para calmar el estado emocional.

Cuando los sentimientos se nublan o nos controlan, la mente busca canales para expresarnos que algo no marcha como debería y esta alerta puede ser a través de:

- La inapetencia
- La necesidad de perder peso
- La incapacidad para ganarlo
- La compulsión ante la comida
- Cualquier otro desorden alimentario

Por lo tanto, la alimentación no sólo sirve como fuente de vida y energía, sino que además tiene la capacidad de expresar y aplacar conflictos psicológicos que no entendemos o no logramos expresar.

Con base en lo expuesto, queda más que claro que existe una relación emociones-nutrición.

DEPRESION Y TRANSTORNO DE ATRACON

El trastorno de atracón es un grave desorden alimentario que consiste en que las personas que lo padecen pierden el control y consumen con frecuencia grandes cantidades de comida.

Estos atracones pueden desarrollarse en la niñez (raramente), adolescencia y edad adulta. Las causas de esta alteración de la conducta alimentaria pueden ser por:

- Trastornos depresivos
- Ira
- Tristeza severa
- Aburrimiento
- Ansiedad
- Estrés
- Abuso de sustancias

Además, luego de la sobreingesta de comida, la persona que lo padece presenta preocupación o angustia severa por su peso corporal.

Ahora bien, las personas con depresión suelen ir en búsqueda de comida, ya que este trastorno se asocia a los bajos niveles de serotonina y muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina. Ello se debe a que, como el cuerpo no produce dicho aminoácido, se empieza a percibir la necesidad de obtenerlo a través de los alimentos.

CONCLUSION

Muchas veces el ritmo de vida impuesto por las exigencias de nuestro entorno social, emocional y económico nos impide detenernos a hacer un balance y a encontrar las interrelaciones existentes entre la forma en la que nos sentimos y nuestra alimentación diaria.

Así que, sin darnos cuenta, nuestros pensamientos y sentimientos impactan cómo comemos, qué comidas escogemos, lo rápido o lento que ingerimos los alimentos, cuánta cantidad comemos, con qué frecuencia e incluso cómo digerimos, asimilamos y metabolizamos ese alimento.

Este panorama describe cómo se complementan la psicología y la nutrición, y cómo el trabajo interdisciplinar puede hacer más efectivo el abordaje de un problema. En este caso, canalizar la atención de las necesidades psicológicas asociadas a los trastornos alimenticios y mejorar de manera integral el bienestar de las personas.