



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

TRABAJO

ENSAYO

SOBRE RELACION DE LA COMIDA Y
LOS SENTIMIENTOS

MATERIA

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

ALUMNO

MARIO PEREZ MARTINEZ

DOCENTE

ITALIA YAMILETH

GRADO Y CARRERA

3do CUATRIMESTRE NUTRICION

INTRODUCCIÓN:

Comer no es un hecho meramente fisiológico cuya única finalidad es cubrir los requerimientos nutricionales y asegurar la supervivencia del individuo. La conducta alimentaria forma parte del conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos que integran un determinado grupo social. Estos factores están íntimamente asociados a situaciones, condiciones y circunstancias que marcan un determinado ambiente, un estilo de vida que proporciona al individuo una identidad que favorecerá su integración o inadaptación al grupo. Es por este motivo, junto con la preocupación de la poca importancia que aún se le otorga al mundo de las emociones en relación con la alimentación, que se ha decidido enfocar esta investigación con el objetivo de aportar más información con respecto a la relación mutua entre alimentos y emociones. Además, para suerte del investigador, desde el minuto uno se ha contado con un grupo de personas dispuestas a participar en el estudio y conocer mejor su propia relación con la alimentación. Así pues, la población diana de este estudio la componen un grupo de 31 estudiantes del Postgrado de Educación Emocional y Bienestar de la Universidad de Barcelona, con edades comprendidas entre los 23 y los 50 años, con una representación femenina del 93,5% del total de participantes. Además, cabe destacar que el entorno profesional de la mayoría de los participantes es el ámbito educativo (maestras, profesoras, educadoras sociales, logopedas, coaching).

De modo que, con este conjunto de factores alineados, resultaba tentador analizar la importancia que este colectivo le proporciona a la alimentación y como la relación con las emociones influye en su percepción de bienestar. Como objetivo final este estudio pretende plantear la reflexión de poner atención en nuestra alimentación si queremos mejorar nuestra percepción de bienestar, y esto cobra aún más relevancia cuando se trata de profesionales que se dedican al cuidado de otros (para cuidar de otros de forma exitosa, primero tenemos que cuidar de nosotros mismos). Aquella persona que se aventure a descubrir más sobre la relación entre la alimentación y las emociones podrá encontrar aquí el análisis de los factores que toman parte en esta relación y cómo puede cambiar nuestra percepción de bienestar después de prestarle atención a nuestra alimentación durante unas semanas.

EMOCIONES Y SALUD:

La relación entre emociones y salud se remonta a los orígenes de la medicina con Hipócrates, que creía que las pasiones influían en el cuerpo y podían causar enfermedades. Posteriormente, Galeno, propuso que cada emoción estaba asociada a un fluido del cuerpo: sangre, flema, bilis negra y bilis

amarilla. Así, por ejemplo, el exceso de bilis negra puede causar depresión y enfermedad. Esta doctrina perduró hasta el siglo XVIII (Bisquerra, 2013). Según Freud, la represión de las emociones está en la génesis de alteraciones psicosomáticas. Desde entonces, la represión o inhibición de las emociones se ha considerado como una variable que incide en las enfermedades. La medicina psicosomática mantiene una aproximación a las emociones discretas desde el paradigma del psicoanálisis, los teóricos de esta corriente como Franz Alexander, trataron de explicar ciertas enfermedades a partir de alteraciones psíquicas, como por ejemplo el asma, la úlcera gástrica, o las enfermedades del corazón entre otras. (Bisquerra, 2013). En el preámbulo del documento de constitución de la OMS (1948), se define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Así, se introduce el concepto de salud positiva (bienestar) que supera al antiguo concepto de salud negativa (ausencia de enfermedad). En 1981 surge la psiconueroimmunología (PNI) de la mano de Ader (2007), junto con otros autores, que se dedican a investigar las influencias recíprocas entre la mente y los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso. Dicho de otra forma, la PNI se ocupa de investigar las conexiones entre las emociones, la bioquímica cerebral y el sistema inmunitario. La comunicación entre las emociones, la bioquímica cerebral y el sistema inmunitario se produce a través de mensajeros químicos: neurotransmisores, hormonas, péptidos, citoquinas. Las aportaciones de la PNI indican que el sistema inmunitario está conectado con el cerebro emocional. Esto hace que las personas que tienen actitudes positivas, que gozan de estabilidad emocional o que reciben apoyo emocional, estén en mejores condiciones para prevenir o superar ciertas enfermedades. El bienestar subjetivo es una expresión clave en las ciencias del bienestar. Se refiere a la percepción que las personas tienen sobre el bienestar personal. El objetivo de los estudios sobre el bienestar subjetivo es conocer el índice de bienestar de la población. Pero con medidas de carácter subjetivo, es decir, lo que opina la gente sobre el grado de bienestar. El bienestar físico se refiere al cuerpo y en primer lugar a la salud. Tenemos bienestar físico cuando tenemos salud, aunque no siempre somos conscientes del bienestar corporal. Muchas veces nos damos cuenta de la importancia de la salud cuando la hemos perdido, y con ello experimentamos malestar. Es curioso observar como la salud no figura entre los primeros factores de bienestar, en cambio, la enfermedad figura entre los primeros factores de malestar. Ocho factores de riesgo son responsables por sí solos de más del 75% de los casos de cardiopatía coronaria, la principal causa de muerte a nivel mundial, a saber: el consumo de alcohol, la hiperglucemia, el consumo de tabaco, la hipertensión arterial, un IMC elevado, la hipercolesterolemia, una baja ingesta de frutas y verduras, y la falta de actividad física. Un consumo

suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 2,7 millones de vidas cada año. La ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas, y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. La salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino la presencia de bienestar físico, psíquico y social. Aquí queda clara la relación entre cuerpo y mente. También queda clara la relación entre mente y emoción: la psicoterapia es eminentemente terapia emocional, ya que las enfermedades mentales son principalmente de carácter emocional. La educación para la salud tiene por objetivo prevenir todo tipo de enfermedades y desarrollar la salud y el bienestar en toda la población. 6 Comida saludable, actividad física regular y dormir lo necesario son la trilogía básica del bienestar físico. La salud mental es una combinación de bienestar subjetivo y funcionalidad plena. Es decir, estar en condiciones y en proceso de desarrollar las propias capacidades al máximo. Emociones positivas y funcionamiento positivo son características esenciales de la salud mental.



ALIMENTACION,NUTRICION Y SALUD:

Con cada bocado y cada trago tomamos decisiones sobre nuestra salud y nuestro bienestar. Elegimos lo saludable o lo perjudicial, a veces sin ser plenamente conscientes de ello. Incluso siendo conscientes, a veces tomamos decisiones sin valorar las consecuencias perjudiciales a largo plazo. Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes: ◊La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos. La alimentación está relacionada con el medio ambiente (sociocultural y económico) y determina, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y los estilos de vida. ◊La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras su ingestión; es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud. El cuerpo humano está formado por compuestos químicos: agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (azúcares y fibra). El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición se ha desarrollado considerablemente por lo que respecta a la relación entre dieta y salud (Rodríguez et. Al, 2008). Hoy día, la buena nutrición es la base para el desarrollo y bienestar físico a lo largo de toda la vida. Se acepta que la nutrición es uno de los factores principales para la prevención de enfermedades crónicas. El desarrollo físico en las primeras edades y a lo largo de toda la vida es muy importante para el bienestar. Deficiencias en la nutrición a partir del nacimiento pueden tener efectos muy a largo plazo. Las investigaciones de Barker (2005), Gesch (2005) y otros, señalan la importancia de la nutrición en las primeras edades de cara al desarrollo físico, la prevención de enfermedades y el bienestar personal y social.

CONCLUSION

Realizar un postgrado de educación emocional y bienestar o tener conocimientos sobre la gestión emocional no implica tener una mejor relación o una relación sana entre alimentos y emociones. Las creencias infundadas por el contexto social en el que nos encontramos ejercen una influencia notable en nuestra forma de relacionarnos con la comida, el valor que le otorgamos e incluso en

nuestra forma de sentir. A la hora de elegir los alimentos que comemos no nos fijamos tanto en las propiedades nutricionales del producto y lo beneficioso que puede ser para nuestra salud en general, sino más bien en el placer que nos va a generar consumirlo. Una alimentación variada que incluya todos los grupos de alimentos y por ende, de nutrientes, disminuye el deseo intenso por comer algún alimento en concreto (food craving), y por tanto evita conductas alimentarias nocivas para nuestra salud (adicción a chocolates, bollerías, snacks. Alcanzar un estado de bienestar personal pasa por poner atención a aquello que nos acontece, ver cómo nos hace sentir las tareas que acometemos a diario, las relaciones con los demás y con el entorno, las circunstancias personales de cada momento, y no es para nada menos importante, poner atención en aquello que introducimos en nuestra boca para proporcionarle energía a nuestro cuerpo. Observar el efecto que determinados alimentos producen en nuestro cuerpo y determinar según ellos la forma de consumo que nos interesa (cómo, cuánto y cuándo) es sin duda alguna, un elemento más que compone nuestro bienestar.

BIBLIOGRAFIA:

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>