

## **Influencias psicológicas en la elección de alimentos.**

Se podría pensar que la alimentación no tiene nada que ver con la mente, pues a simple vista son dos cosas que aparentemente no tienen relación alguna. La realidad es que están muy relacionadas, más de lo que podríamos imaginarnos. Existe una ciencia encargada de estudiar los procesos mentales que explican la conducta humana, la psicología. Podríamos decir que se trata específicamente del estudio de la mente en 3 dimensiones, cognitiva, afectiva y conductual, las cuales tendrán repercusiones en la alimentación de un individuo. La mente de cada persona es un mundo, pensamos de manera distinta, tenemos emociones y sentimientos distintos, gustos y experiencias totalmente diferentes, además de que nuestro entorno también tiene repercusiones en nosotros que desde el momento de nuestro nacimiento influyen en la elección de nuestros alimentos, nuestra relación con la comida y hábitos alimenticios, que son indispensables, por ello es importante conocer más a fondo cómo los aspectos psicológicos y socioculturales influyen en nuestra alimentación y cuestionarnos si nos benefician o perjudican. Así como, saber identificar algunas conductas que pueden ser alertas o simplemente aprender a controlarlas para mejorar nuestra relación con los alimentos.

El primer aspecto importante es que el hambre es una sensación dolorosa o incómoda que se presenta cuando el cuerpo requiere energía para estimular la ingesta de alimentos. Existen dos tipos de hambre: La física, que busca cubrir una necesidad y **la emocional**, que precisamente busca cubrir una emoción, por ello es sumamente importante saber regular nuestras emociones, reconocerlas e identificarlas, pues normalmente el hambre emocional nos lleva a tener atracones, generalmente grasos o dulces, ya que éstos sirven como precursores de **dopamina**. Una recomendación para poder estimular de manera saludable la obtención de dopamina, sería haciendo ejercicio, meditando, teniendo un descanso suficiente y baños de sol. Existen algunos trastornos de conducta alimenticia que, se caracterizan por ser patrones de consumo patológicos graves que conllevan a problemas de la conducta alimenticia. Los **TCA**, no distinguen raza, edad o sexo, por mencionar algunos, encontramos a la anorexia nerviosa que consiste en la pérdida de peso voluntaria por tener una alteración de su imagen corporal,

se caracteriza por el rechazo a los alimentos; en la bulimia nerviosa no existe rechazo a los alimentos, pero sí la adopción de conductas alimentarias poco saludables como: comer en exceso seguido de un periodo de arrepentimiento en donde se provocan vómito o en su defecto el uso de laxantes; por otro lado el trastorno por atracón es una condición en que una persona come en una cantidad excesiva, hasta quedar extremadamente lleno, lo cual con frecuencia provoca obesidad.

Respecto a la elección de los alimentos, uno de los factores que está más involucrado es la **influencia social**, ya que existe cierto grado de persuasión, ya sea de personas en general o de nuestros familiares o amigos más cercanos. Una de las herramientas a través de la cual existe mayor influencia social son las redes sociales, actualmente uno de los conflictos en la alimentación es precisamente la información equivocada que circula en redes sociales respecto a la nutrición, por ejemplo: El uso de las famosas **dietas mágicas**, que son un régimen restrictivo que tiene la finalidad de hacer perder peso de manera rápida y sin esfuerzo, por lo general la gente recomienda el uso de **productos milagro**, como fajas, suplementos o medicamentos, con la finalidad de acelerar el proceso de pérdida de peso, obviamente esto no es nada saludable, pero muchas personas lo ponen en práctica por la cantidad de personas que lo promocionan y en la forma en la que venden ésta idea, y es algo que representa un riesgo para el estado nutricional del paciente. La mayoría de éstas conductas provoca una malnutrición que se puede interpretar como un aporte de calorías inadecuado, mal aprovechamiento de los nutrientes y malos hábitos alimenticios que eventualmente desencadenarán una desnutrición. Al momento de elegir un alimento, se toman en cuenta las experiencias previas con el mismo, como sus propiedades organolépticas. Las **etapas de la vida** también influyen en la alimentación de un individuo, ya que controlan su apetito dependiendo sus requerimientos, los cuales son distintos tanto en los infantes, adolescentes, mujeres embarazadas, climatéricas y en el adulto mayor. Finalmente, otro factor determinante al momento de elegir alimentos son los estados de ánimo, pues generalmente cuando nos sentimos tristes o enojados optamos por ciertos alimentos o en algunos casos preferimos no comer, todo esto determinado por factores psicológicos.

Por último, considero que los aspectos psicológicos que influyen en la alimentación deberían tomarse más en cuenta, pues a veces éstos se minimizan; por ejemplo, el sentir **culpa** después de comer o tener conductas de compensación como el dejar de ingerir alimentos o autolesionarse, no es algo normal, pues con el paso del tiempo éstas acciones terminan en un trastorno de conducta alimentario, que perjudica física y emocionalmente a la persona que lo presenta, y por ésta razón es que hay que poner más atención a éste tipo de situaciones y no minimizarlo. Y sin duda alguna el mayor problema en la nutrición no es la escasez de información, sino que existe demasiada pero la calidad no es buena, con esto solamente se fomentan malos hábitos que son muy dañinos para la salud y además establecen un concepto equivocado de cómo debe verse un régimen alimenticio, pues generalmente lo pintan como una serie de restricciones excesivas, cuando no es el caso. Por ello es de suma importancia poner atención a las señales de alerta que pueden presentarse, para tomar acciones en el momento oportuno, acudiendo con especialistas en el tema o informándose de fuentes confiables y así poder evitar daños a futuro.

#### Bibliografía:

- Universidad del sureste (2023). Psicología y retos nutricionales, tercer cuatrimestre.PDF

Comitán de Domínguez, Chiapas