

Una dieta restrictiva puede generar ansia por la comida

La autoprohibición en la ingesta de alimentos como el chocolate o los frutos secos puede llevar a desarrollar [ansiedad](#) por el consumo de esos productos. El libro ¿Qué es el ansia por la comida? da las claves para entenderlo, para saber cómo medirlo y llegar a controlarlo.

19/02/2009

Experimentar ansia por la comida es algo habitual en la población general. "Todas las personas hemos sentido en algún momento de nuestra vida [ansiedad](#) por consumir determinados alimentos -como chocolates, dulces o frutos secos-, entendiendo que el ansia por la comida es un impulso irresistible de comer algo en un momento determinado". Así lo ha explicado a Diario Médico María del Carmen Fernández-Santaella, profesora de psicología de la Universidad de Granada.

Cuando el ansia por la comida no es un hábito muy frecuente y no va asociado a otras motivaciones -como la preocupación por la figura o el peso-, no tiene por qué generar problemas. Sin embargo, "hay algunos grupos en los que la [ansiedad](#) por la comida puede ser un factor de riesgo importante que hay que controlar.

Nos referimos, por ejemplo, a personas que tienen trastornos de la conducta alimentaria, como bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, trastorno por atracón, e incluso obesidad. En estos grupos, el ansia es más frecuente y más intenso que en la población general".

Fernández-Santaella, junto con Silvia Moreno, profesora de la Universidad de Jaén, y Sonia Rodríguez, profesora de la Universidad de Granada, acaban de publicar en la editorial Pirámide el libro *¿Qué es el ansia por la comida?* En la obra se recogen algunos de los datos más importantes obtenidos por las autoras durante nueve años de investigación en este campo. En el texto se define qué es el ansia por la comida, cuáles son sus mecanismos psicológicos y fisiológicos de base, cómo se puede medir y, finalmente, cómo se puede reducir o controlar.

Restricción alimentaria

La sociedad tiende a pensar que este ansia por la comida sólo es preocupante cuando está vinculado a grupos clínicos con trastornos de la alimentación. Sin embargo, las autoras han explicado que puede afectar a cualquier persona en determinados momentos de su vida.

"La hipótesis que defendemos en la publicación es que las personas que se autoprohíben consumir determinados alimentos son las que con mayor probabilidad pueden experimentar [ansiedad](#) por ellos", dice Fernández-Santaella.

La autoprohibición implica la eliminación de ciertos productos de la dieta. Sin embargo, se sabe que las dietas restrictivas, en las que se eliminan ciertos alimentos pueden ser muy poco saludables. "Hay personas que eliminan, por ejemplo, el chocolate o los dulces (aunque les gusten mucho); esto hace que los deseen con mucha más fuerza y, en consecuencia, ansíen consumirlos.

Entramos así en un círculo vicioso: me autoprohíbo ingerir dulces porque pienso que me hacen engordar, esto hace que me apetezca más comerlos, y cuando un día decido comer uno pierdo el control y me doy un atracón. Éste es ya un comportamiento anómalo en relación con la comida y puede estar indicando que algo no funciona correctamente, por lo que es necesaria la intervención médica".

Las emociones también influyen en el desarrollo del ansia por la comida. Muchas personas comen sin control para aliviar sus estados emocionales negativos, como la tristeza, la ansiedad, la frustración y la rabia. Es lo que los especialistas denominan alimentación emocional o patológica.

Las emociones negativas

La alimentación emocional, junto con el ansia por la comida, es el conjunto de alteraciones del comportamiento alimentario que, cuando se dan con mucha frecuencia e intensidad, pueden suponer un riesgo para el desarrollo posterior de los trastornos de la alimentación.

Una buena estrategia para reducir o eliminar el ansia por la comida, según explican las autoras, es permitirse comer todos los alimentos deseados en las cantidades adecuadas, compaginándolos siempre con una alimentación variada y equilibrada e intentando realizar cinco comidas al día. De esta forma, la persona estará bien alimentada y difícilmente sentirá ese impulso irrefrenable por la comida.

Fernández-Santaella aconseja también separar la comida de las emociones: "debemos comer para satisfacer una necesidad biológica, no para aliviar un estado emocional negativo. Si comemos para sentirnos menos tristes, por ejemplo, difícilmente vamos a conseguir nuestro objetivo; más bien podemos aumentar nuestra tristeza y nuestros sentimientos de culpa si hemos comido más de la cuenta o hemos ingerido alimentos poco saludables".

Concluye que sentir ansia por la comida en un momento puntual no tiene por qué preocuparnos, pero insiste en que si se da con mucha frecuencia debemos estar atentos y procurar no fomentarlo.

Si el paciente responde afirmativamente a cuestiones como éstas, podría experimentar ansiedad: "Si empieza a comer algún alimento en particular que le gusta mucho, ¿tiene verdaderos problemas para parar de comer? Cuando come algo que desea mucho, ¿se siente culpable?".

El método de investigación

El libro ¿Qué es el ansia por la comida? recoge los conocimientos existentes tanto en el aspecto clínico como en el experimental sobre los comportamientos respecto a la alimentación. Para elaborarlo, las autoras realizaron sus investigaciones partiendo del trabajo en el Laboratorio de Psicofisiología Humana de la Universidad de Granada. La mayor parte de las hipótesis fueron comprobadas con datos psicofisiológicos, objetivos, cuantificables y medibles.

Además, completaron la investigación con cuestionarios y medidas subjetivas, supeditadas siempre a las medidas psicofisiológicas. Los resultados demostraron que la autoprohibición refleja el conflicto entre poder y no querer comer.

¿Qué es esto?

Anuncios Google

[Tratamiento Psicológico](#)

Por Teléfono o En Nuestros Centros. Rápido y Efectivo. Pida su Cita Ya!

www.plp.net/Consultas

[Cómo Curar La Ansiedad](#)

Psicologo Experto Te Explica Los Secretos Para Curar La Ansiedad

Magalian.com

[Cómo adelgacé 29 kilos](#)

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.

www.ventaytendencias.com/eades

Toda la información y actualidad sobre salud, enfermedades y vida sana

Enfermedades

Hombre

Mujer

Tercera edad

Niño

Vida sana

[Contacto](#) | [Aviso Legal](#) | [Mapa del web](#)

©2009. Madrid. Unidad Editorial, Revistas

Un web de **DIARIO MEDICO**COM

Otras webs del Grupo **UNIDAD EDITORIAL**