

3er Encuentro - Motivación y adicción a la comida



Los hábitos no son naturales. No nacemos con ellos, todo lo contrario: son aprendidos y contruados.

Uno de los hábitos más comunes, para dar un ejemplo, es el cepillado de dientes, cuando eramos chicos lo veíamos como algo divertido, entretenido. Nos compraban el cepillo del personaje infantil que nos gustaba, la pasta dental tenía sabor a frutilla, era todo un juego. Pero fueron pasando los años y, como todo hábito lleva su tiempo de internalización, muchas veces también a medida que íbamos creciendo se tornaba tedioso interrumpir lo que estábamos haciendo para tomarnos unos minutos y concretar el cepillado. Al principio una sola vez al día hasta que, con los años, la frecuencia se convirtió en un hábito, y ya no resulta tedioso, lo hacemos tan a menudo, tan automáticamente que no nos damos cuenta. Pero como todo hábito tiene su historia. Lo interesante es que existen hábitos saludables, como el que acabamos de describir, y otros que pueden afectar nuestra salud y que conllevan

sobrepeso y obesidad, el hábito de comer y devorar los alimentos, comer sin hambre real, comer sin registrar cómo lo estamos haciendo y qué cantidades ingerimos.

Ahora bien, si aprendimos que los hábitos son contruados y aprendidos, podemos confirmar que podemos cambiarlos y adoptar nuevos hábitos, adoptando algunas herramientas:

Estar motivados.

El cambio tiene que tener un “para qué”, tener ganas, comprometernos y saber esperar y aceptar que conlleva un proceso, el cual lleva un tiempo, que no es cronológico. Cada persona posee sus características, y tiene que ver con la motivación, su historia, su manera de sobrellevar y resolver los problemas, etc.

Existen varias definiciones acerca de la motivación:

- La causa del movimiento.
- “El señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo”.
- “La raíz dinámica del comportamiento”, es decir, los factores o determinantes internos que incitan a una acción.
- “Es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta”.

Dicho todo esto, podemos afirmar que...

LA MOTIVACIÓN ES LO QUE TE HACE EMPEZAR
Y EL HÁBITO ES LO QUE TE MANTIENE.

¿Te suenan conocidas estas frases?



Todas ellas son pretextos, excusas muy comunes y típicas que se escuchan **cuando falta el compromiso y la motivación y gana el hábito no saludable y la adicción.**

Cuando hablábamos acerca de que los hábitos se convierten en conductas automáticas, cuando

hacemos cosas siempre de la misma forma, por ejemplo, dormir siempre del mismo lado de la cama, sentarnos en la misma silla en la mesa. Son hábitos que también fueron construidos por nosotros. Ahora bien, también podemos atribuir estas conductas a procesos “adictivos”.

Adicción a la comida:

Se considera **adicción**, una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa y/o alivio, a través del uso de una sustancia u otras conductas. Esto implica una incapacidad de controlar la conducta, dificultad para la abstinencia permanente, deseo imperioso de consumo.

El resultado es una disminución en la **calidad de vida** del afectado (lo que le genera problemas en su trabajo, en sus actividades académicas, en sus relaciones sociales y/o en sus relaciones familiares o de pareja).

Según el Diccionario de la Real Academia Española, versión online (consultado 21-8-2017):

Adicto: *(del latín addictus: “comprometido”, “sujeto”, “obligado”). 1. Adjetivo.* Dicho de una persona: que tiene adicción a algo o a alguien.

De acuerdo con el Diccionario de uso del español, María Moliner, Del Nuevo Extremo, Buenos Aires, 2007, tomo I:

Adicción: *(del latín: addictio, -onis) f.* Dependencia física o psíquica a una sustancia, particularmente al alcohol, al tabaco o a las drogas, o a ciertas actividades, como el juego.

Además, "adicción" significa urgencia por satisfacer.

TRES COMPONENTES PRINCIPALES

- **Físico:** la adicción es mediada por una sustancia que produce una dependencia.
- **Psicológico:** el consumo se relaciona con una necesidad de apoyo para transitar / alivianar las tensiones, ansiedad de manipulación, búsqueda de placer, etc.
- **Social:** el deseo de comer se puede incrementar en las reuniones sociales o contenerse ante una prohibición.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA ADICCIÓN:

Dependencia, es un patrón mal adaptativo. Manera perjudicial o dañina de responder a los estímulos y desafíos del ambiente.

Toda adicción desarrolla **tolerancia**, que es la necesidad de consumir mayor cantidad para lograr el mismo efecto, o pérdida de efectos con las mismas cantidades. Por ejemplo con tabaquistas: “Los fumadores cuentan que de un atado, solo les otorgan placer 3 o 4 cigarrillos, el más necesario es el primero del día, al levantarse, y los más placenteros son los que se consumen después de las comidas, es decir, no todos los cigarrillos consumidos producen algún tipo de efecto placentero”.

Los científicos creen que la adicción a la comida puede desempeñar un papel importante en la obesidad.

Las personas que son adictas a los alimentos continúan comiendo a pesar de las consecuencias negativas, como el aumento de peso o las relaciones dañadas. Al igual que las personas que son adictas a las drogas o a los juegos de azar, las personas que son adictas a la comida tendrán problemas para detener su comportamiento, incluso si quieren o han intentado muchas veces reducir el consumo de alimentos.

SIGNOS DE LA ADICCIÓN A LA COMIDA

Los adictos a la comida pueden mostrar los siguientes signos:

- El fuerte deseo para ciertos tipos de alimentos.
- Comen en secreto u oculta el hábito de comer.
- Comen cuando no tienen hambre.
- Comen más después de que aparece la sensación de saciedad, o incluso hasta el punto de sentirse enfermos.
- Se sienten culpables por lo que comen, cuánto comen, o por ambas cosas.
- Pasan mucho tiempo pensando en lo que comieron o en lo que van a comer.
- Usan la comida para aliviar el estrés o para hacer frente a las emociones desagradables.

LAS CAUSAS DE LA ADICCIÓN A LA COMIDA

Algunas personas que son adictas a la comida comen porque asocian ciertos alimentos con el bienestar.

Crecemos asociando la comida con las celebraciones y ocasiones especiales de todo tipo. Los niños pueden recibir comida especial como recompensa

por una buena conducta. Los adultos pueden elegir alimentos especiales para tratarse a sí mismos por diversas razones.

Una persona que se siente deprimida o estresada consume alimentos que contienen altas cantidades de azúcar, grasa o sal debido al efecto que estos ingredientes tienen sobre el cerebro, para sentirse mejor. Estos alimentos actúan de la misma manera que las endorfinas, y el adicto a la comida experimenta una especie de euforia luego de comer. Después que el efecto ha desaparecido, la persona se siente culpable y más deprimida. Para sentirse mejor, necesita comer otra vez, y el ciclo se repite.

LOS EFECTOS DE LA ADICCIÓN A LA COMIDA

Un problema con la adicción a la comida puede llevar a desarrollar numerosas consecuencias negativas para la salud, incluyendo:

- Artritis.
- Dolor crónico.
- Diabetes.
- Enfermedad del corazón.
- Hipertensión.
- Colesterol alto.
- Enfermedad renal.
- Obesidad.