



Patologías en los trastornos alimentarios y emociones

Pathologies in eating disorders and emotions

Ana Karen Fonseca Torres

Prestadora de Servicio Social, Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
sour_cherry-@hotmail.com

<http://dx.doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.42.83259>

Resumen

Alimentarse es considerado un proceso fisiológico, básico y necesario para la supervivencia del ser humano. Los diversos factores que están involucrados con la conducta alimentaria permiten establecer que ha perdido la forma particular de presentarse, que es mediante el hambre fisiológica que se da de forma general en tres horarios (mañana, tarde y noche), sino que hay factores como el emocional que puede provocar alteraciones en la misma, por lo que se hace relevante diferenciar entre comer por necesidad de comer, por deseo o por emoción. Por lo que diversos autores se ha enfocado el estudio de las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente, principalmente por los problemas que se generan en la salud física y mental. Teniendo en cuenta que los trastornos alimenticios están también relacionados con enfermedades crónicas y progresivas, de carácter psicosomático, además de los que tienen relación directa con algunas patologías. Con el propósito de observar la relación existente y la información teórica se llevó a cabo la revisión de publicaciones científicas durante el año 2019-2020, destacando algunos de los factores relacionados con la conducta alimentaria y las emociones.

Palabras clave: conducta alimentaria, trastornos alimentarios, patologías, factores psicológicos, emociones.

Abstract

Feeding is considered a physiological process, basic and necessary for the survival of the human being. The various factors that are involved with eating behavior allow us to establish that it has lost the particular way of presenting itself, which is through physiological hunger that generally occurs in three times (morning, afternoon and night), but there are factors such as that can cause alterations in it, so it is relevant to differentiate between eating out of need to eat, out of desire or out of emotion. Therefore, various authors have focused on the study of the causes and consequences of eating emotionally, mainly due to the problems that are generated in physical and mental health. Taking into account that eating disorders are also related to chronic and progressive illnesses, of a psychosomatic nature, in addition to those that are directly related to some pathologies. In order to observe the existing relationship and the theoretical information, a review of scientific publications was carried out during the 2019-2020 year, highlighting some of the factors related to eating behavior and emotions.

Keywords: eating behavior, eating disorders, pathologies, psychological factors, emotions.

Recibido el 18 de enero de 2021.
Aceptado el 12 de noviembre de 2021.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Debido a la severidad de la presencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, además del aumento de la incidencia en países en desarrollo, se hace notar la importancia del estudio de los factores que están relacionados con la prevención, detección y tratamiento, así como los factores presentes en el desarrollo de estos trastornos, uno de esos factores tiene que ver con las emociones, desde su identificación hasta la regulación de las mismas y el impacto que tienen en la ingesta alimentaria. Ya que diversos autores mencionan que las emociones pueden intervenir en las respuestas alimentarias desde la motivación que el individuo tiene para comer, las respuestas afectivas hacia los alimentos, la misma elección de alimentos, el proceso de masticación, el tiempo de consumo, la cantidad de alimento que se ingerida, así como implicaciones en el metabolismo y la digestión (Mallorquí et al, 2018).

Por la importancia mencionada se llevó a cabo la revisión de publicaciones científicas durante el año 2018-2020, destacando algunos de los factores relacionados con la conducta alimentaria y las emociones

Losada, Analía Verónica, & Rodríguez Eraña, Soledad. (2019): *Los rasgos de personalidad se relacionan con la presencia e influencia de trastornos de la conducta alimentaria, ya que se asume que las características de la personalidad pueden llegar a condicionar la conducta alimentaria de un sujeto. Ejemplo de ello es que ya sea en la anorexia como en la bulimia, se presentan características del rechazo a mantener el peso corporal en un nivel de "normal" para la talla y estatura, además de un intenso temor a subir de peso, así como también una insatisfacción con la imagen corporal. Por lo que es imprescindible aproximarse a los Trastornos de la Conducta Alimentaria desde una perspectiva multifactorial, examinando el medio social y las variables sociales que intervienen. Como parte de los factores que están involucrados se menciona es la sociedad y el consumo, ya que la sociedad actual está marcada por las prácticas de consumo, por lo que se asume que el concepto de salud corporal es cambiado por lo socialmente aceptado como bello. Se resalta por lo tanto la importancia de llevar a cabo la prevención primaria debida al aumento de estos trastornos en la población.*

Méndez, J. P., Vázquez-Velazquez, V. y García-García, E. (2018): *Una definición de los trastornos de la conducta*

alimentaria, se refiere a estos como alteraciones específicas y severas en la ingesta de los alimentos, en personas que muestran patrones distorsionados en el acto de comer y que se caracterizan, ya sea por un consumo excesivo o por dejar de comer, que se genera como respuesta a un impulso psíquico y no por necesidad metabólica o biológica. Dentro de la clasificación de estos trastornos, se ubican dos principales que son la anorexia y bulimia nerviosas, pero hay otra categoría en la que se mencionan los trastornos de la conducta alimentaria no especificados (TANE), en la que se encuentran los trastornos que no cumplen los criterios para uno específico. Entre estos trastornos no especificados, se encuentra el trastorno por atracón (TA), catalogado como una nueva categoría que deberá ser sometida a cuidadosas revisiones. De estas clasificaciones, se menciona que son más frecuentes en las mujeres, presentándose durante la adolescencia y se consideran enfermedades crónicas. Las dificultades que se presentan en el tratamiento es que no hay tratamientos farmacológicos o nutricionales de eficacia demostrada, por lo que éstos se dan mediante grupos interdisciplinarios, basándose en psicoterapia, estrategias de apoyo durante el proceso psicoterapéutico y un programa psico-educativo. Estos grupos deben ser multidisciplinarios, para trabajo con psicólogos, psiquiatras, médicos internistas o endocrinólogos y nutriólogos.

Rojas-Vichique, J. A., Quintero-Pereda, S. y Carmona-Figueroa, Y.P. (2020): *Con la pandemia de COVID-19 y también por las medidas de salud pública que se han tenido que aplicar, se han observado consecuencias físicas, psicológicas y en salud mental en la sociedad en general. Los efectos emocionales negativos por las muertes, el tiempo de confinamiento obligatorio y el tema económico, junto con los sentimientos de aislamiento, el miedo a la infección, el estrés, la alteración de la vida, las alteraciones del estilo de vida, como un aumento en los cambios de las rutinas de sueño y la disminución de la actividad física han aumentado la alimentación emocional. Estas condiciones pueden generar graves consecuencias, esto por la relación con el desarrollo de enfermedades crónicas, ya sea a corto y largo plazo, entre las que pueden estar la diabetes, la hipertensión y la obesidad, así como con algunos trastornos psicológicos, relacionados con la ingesta de alimentos.*

Palomino-Pérez, A. M. (2020): *Las emociones juegan un papel importante en la obtención, la calidad y la cantidad*

de la ingesta de alimentos, si esta es deficiente puede relacionarse con un aumento del peso corporal. Por lo que se menciona que las emociones tienen una relación bidireccional con la conducta alimentaria, esto es porque se argumenta que existen emociones que dirigirán al sujeto al consumo de ciertos alimentos, así como la presencia de alimentos que pueden generar determinadas emociones. La literatura que se refiere a la relación entre emoción y alimentación se basa en los periodos de estrés, debido a que es en este periodo donde emergen más emociones negativas. Por lo que se estima que entre un 35 a un 60% de las personas afirman consumir mayor cantidad de calorías totales cuando se encuentran en periodos de estrés y un 25 a 40% de las personas que disminuyen su ingesta en periodos estresantes. Las investigaciones sobre la relación entre la emoción y la alimentación, se centra en la actualidad, en las diferentes estrategias disponibles de regulación emocional y el posible papel de moderar de estas.

Gómez Criado, L. H. (2020): *La relación entre trastornos alimentarios y alta capacidad cognitiva se ha estudiado tanto para el análisis de los trastornos alimentarios como para el estudio de las personas "superdotación", ya que se han encontrado indicadores de relación entre la alta capacidad cognitiva y la anorexia nerviosa. A pesar de esa asociación demostrada, ha tendido a contemplarse sólo como un dato descriptivo, una observación espuria en el peor de los casos, o un factor de riesgo más en el mejor de los casos, sin profundizar en los mecanismos por los cuales una elevada capacidad cognitiva puede convertirse en factor de vulnerabilidad. Por lo que la evidencia empírica confirma que la relación entre altas capacidades y trastornos alimentarios respondería a deficiente interacción del sujeto con un medio que no se ajusta a los desafíos. La persona con altas capacidades se enfrenta a retos que no deberían terminar necesariamente en patología.*

Referencias Bibliográficas

- Asociación de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria de España. (2020). Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus. OME-AEN. <https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>
- Losada, Analía Verónica, & Rodríguez Eraña, Soledad. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 17(1), 189-210. Recuperado en 15 de junio de 2022, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000100010&lng=es&tlng=es.
- Mallorquí-Bagué N, Vintró-Alcaraz C, Sánchez I, Riesco N, Agüera Z, Granero R, Jiménez-Murcia S, Menchón JM, Treasure J, & Fernández-Aranda F. (2018) Emotion regulation as a transdiagnostic feature among eating disorders: cross-sectional and longitudinal approach. *European Eating Disorders Review*, 26, 53-61. doi:10.1002/erv.2570.
- Gómez Criado, L. H. (2020). Altas Capacidades y Trastornos Alimentarios: ¿Vulnerabilidad o Protección? *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 77-95. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.357>
- Méndez, J. P., Vázquez-Velazquez, V. y García-García, E. (2018). Los trastornos de la conducta alimentaria. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 579-592. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600014&lng=es&tlng=es.
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Rojas-Vichique, J. A., Quintero-Pereda, S. y Carmona-Figueroa, Y. P. (2020). Alimentación emocional durante tiempos de COVID-19 en adultos jóvenes de 18 a 29 años. *Rev Mex Med Forense*, 5(4), 66-71. <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2906/4802>