

PSICOLOGIA DE LA SALUD EN OBESIDAD

Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

La obesidad es un grave problema de salud que conlleva importantes consecuencias no solo físicas sino también psicológicas. En la sociedad actual, los individuos con sobrepeso u obesidad pueden sufrir **rechazo social**, lo que incrementa la **insatisfacción corporal** y puede mermar su **autoestima**. No es de extrañar que la obesidad se relacione frecuentemente **CON TRASTORNOS DEPRESIVOS Y SÍNTOMAS MODERADOS DE ANSIEDAD**. A su vez, puede ser consecuencia directa o indirecta de trastornos mentales preexistentes como **EL TRASTORNO POR ATRACÓN, OTROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS** y los citados trastornos afectivos y ansiosos.

El tratamiento psicológico supone un papel importante en la promoción de **HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**. Asimismo, busca la potenciación de aspectos como *la autoeficacia, habilidades de autocontrol conductual y emocional, bienestar psíquico, mejora de factores psicosociales y aumento de la percepción de la calidad de vida.*

¿Si has decidido cambiar tus
HÁBITOS ALIMENTARIOS por
dónde empezamos?

1 Lo primero es **SABER LO QUE REALMENTE COMES DIARIAMENTE** y no lo que piensas que comes.

2 Para ello es importante realizar **AUTO-OBSERVACIÓN**

Escribir todo lo que comes y bebes durante unos días puede ser útil en la concienciación del problema.

Analiza: ¿qué te hace comer de forma nociva?

- ✓ El olor de la comida, ver alimentos concretos, hambre, preparar alguna receta, ver a alguien comer...
- ✓ Las tensiones psicológicas del día a día: estrés, aburrimiento, ansiedad, enfado, soledad....



Pautas psicológicas de cambio

¿Cómo cambiar hábitos?

- x Mantén un patrón de comidas regulares (tres comidas y dos tentempiés)
- x Busca un horario que se ajuste a tus circunstancias reales teniendo en cuenta las posibles dificultades (obligaciones laborales, familiares, etc.).
- x No saltar comidas ni comer demasiado poco.
- x No te prohíbas constantemente algo que desees. La restricción conduce con frecuencia a la impulsividad por comer.

Algunos ejemplos de tareas para aprender a comer más despacio y menos cantidad...

AL COMER:

- x Poner los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado. Masticar despacio y tragar al alimento antes de coger de nuevo los cubiertos.
- x Contar las masticaciones que se realizan en cada bocado.
- x Entrena tu capacidad de parar. Aprender a terminar de comer dejando algo en el plato.
- x No realices otras actividades (ver la TV, leer, hablar por teléfono...) mientras comes. Hay que ser consciente de QUÉ se ESTÁ comiendo y QUÉ se ESTÁ ingiriendo.

EN LA COMPRA:

- x Planificarla antes de ir y comprar con el estómago lleno evitando aquellos pasillos o establecimientos con productos "muy estimulantes".

EN LA COCINA:

- x Evitar tener alimentos calóricos a la vista o de fácil ingesta e intenta cocinar lo justo preparando la comida con el estómago lleno.

PSICOLOGIA DE LA SALUD EN OBESIDAD

Hospital del Mar

Parc de Salut MAR
Barcelona

Pautas psicológicas de cambio

Trabajando la ansiedad por la comida

Proponte hacer alguno de estos ejercicios en diferentes momentos de alimentación:

- X RESPIRACIÓN CONSCIENTE:** Antes de comer inspira lenta y profundamente, concéntrate en el sonido de la respiración y en las sensaciones mientras respiras. Concéntrate y toma conciencia de tu cuerpo y de tu entorno. ¿Qué te dice tu respiración acerca de cómo te sientes?.
- X COMIDAS CONSCIENTES:** sintoniza con todos tus sentidos mientras comes y mantente en contacto con el proceso de comer y las reacciones de tu cuerpo frente a la comida. Observa tu mente cuando te sientes saciado: si te sientes a gusto, incómodo, capaz de concentrarte, feliz, culpable, relajado, alegre, cálido, descansado, despejado, consciente...

Control emocional en la ingesta

Comer es una forma rápida de cambiar o modular emociones abrumadoras. Puede servir para aliviar los sentimientos o incluso bloquearlos, serenar o intensificar sentimientos,

Procura incorporar RITUALES a mediodía o al final de la jornada para liberar las tensiones emocionales acumuladas (escribe en un cuaderno, canta una canción relajante, quema incienso, haz ejercicios de relajación...).

ANTE LAS EMOCIONES NORMALES:

- x Si sientes ansiedad realiza la técnica de respiración.
- x Si te sientes triste no luches contra ella si no que permite que fluya, ve una película triste o habla con un amigo.
- x Si estas enfadado intenta buscar su causa. Toma una fotografía del momento y distánciate para poder ver que más cosas aparecen en la imagen.
- x Si te sientes culpable intenta ser compasivo contigo mismo. El castigo solo desencadenará más malestar o podrá aumentar la probabilidad de alimentación consciente.