

Adicción a la comida

Publicado el: 14-06-2018

El exceso en el comer o en el beber o el apetito desordenado al comer o beber, se define como GULA y la gula forma parte de uno de los siete pecados capitales. Pero si vamos a la realidad del cada día nos damos cuenta de que la alimentación representa un grupo de conductas que son básicas y diría que fundamentales para nuestra existencia.

Una razón que es muy evidente es que necesitamos comer y beber para vivir, pero hay muchas personas que por diversas circunstancias viven para comer y beber. En las conductas relativas a la alimentación hay situaciones y cosas más allá del mero sustento. Díganme ustedes, quién no siente gran placer y gran gusto al comer un delicioso platillo bien preparado o degustar una bebida alcohólica o no. Existen muchas personas que todos los procesos relacionados con la alimentación se constituyen en el eje central de sus vidas diarias y alrededor de esta actividad programan sus actividades, tales como reuniones familiares, fiestas, reuniones con los amigos, reuniones de negocio, etc.

El control del proceso de la alimentación no es nada simple en nosotros los humanos, este control trabaja por medio de diversas entradas, estas provienen principalmente del aparato digestivo, del hipotálamo localizado en el cerebro y también de factores cognitivos. La conducta de la alimentación está influida por diversas hormonas, tales como la insulina, la hormona del crecimiento y los esteroides sexuales. El trabajo de estas hormonas es el de estimular o inhibir la alimentación y, así mismo, ayudar en la conversión de los nutrientes en grasa y de ésta en glucosa. La parte cognitiva del proceso de control de la alimentación radica en la memoria, donde almacenamos imágenes, sabores, etc., de la comida o de la bebida. A quién no se le llena la boca de saliva cuando percibe un olor o una imagen de uno de sus platos de comida favoritos.

El control neuronal de los factores cognitivos parece ser que radica en múltiples regiones del cerebro, pero son muy importantes la amígdala y la corteza prefrontal inferior del encéfalo. Pero hay otros factores muy importantes relacionados con el factor cognitivo de la alimentación y este está muy identificado con los factores del placer, en los que interviene la recompensa, ¿Quién no se come un chocolate o algún alimento de su preferencia cuando está bajo presión interna, ansiosa o nerviosa?

"Si vemos la situación de la alimentación y su relación con las adicciones, tenemos un USO, el cual es normal, pues hay que comer y beber para vivir, pero si, por causas diversas, pasamos al ABUSO (bulimia), podemos llegar a la DEPENDENCIA y a la ADICCIÓN a la comida. También se presenta el caso de las personas, en especial los adolescentes o las modelos, las artistas de cine, que les da por no comer, por ayunar sin control, en fin, por buscar la manera de mantenerse delgadas, de ahí se puede generar un trastorno de conducta el cual se conoce como anorexia nerviosa.

Los desórdenes adictivos relacionados con la comida se pueden agrupar en tres tipos básicos: a- La bulimia. c- La anorexia nerviosa y c- el comer compulsivamente. Estas formas alteradas de las conductas de alimentación tienen sus orígenes en el encéfalo y están muy relacionadas con el hipotálamo y con el sistema dopaminérgico mesolímbico, el mismo que está relacionado con la adicción a las sustancias químicas y del cual hemos hablado en artículos anteriores.

La anorexia nerviosa es un desorden de la conducta alimentaria que se caracteriza por la abstinencia de alimentos, esta representa el principal síntoma de esta alteración, el anoréxico se convierte en un ser altamente compulsivo y hace dieta hasta morir si es necesario; la idea central es “bajar de peso” a como dé lugar. En estos casos, la percepción de la auto imagen está distorsionada y es una práctica muy común entre estas personas el uso abusivo de laxantes y de diuréticos. Hay personas que pueden llegar a morir o bien, por desnutrición, o por desequilibrios electrolíticos. La bulimia se caracteriza por presentar ciclos alternos de comer de manera compulsiva y de períodos de querer perder peso, luego que pasa la crisis compulsiva. El comedor compulsivo sufre de ciclos alternativos de compulsión por comer y síntomas depresivos de sentimientos de vergüenza, de culpa y de remordimiento. La obesidad y todos los problemas relativos al sobrepeso son consecuencias de este desorden.

De la página Web de los adictos a la comida, he tomado estas preguntas, que le pueden indicar a usted si es o no un adicto a la comida. Si usted contesta que sí a alguna de estas preguntas, entonces es posible que usted sea un adicto a la comida.

1. ¿Ha deseado usted alguna vez parar de comer en exceso y se ha dado cuenta de que no puede hacerlo?
2. ¿Piensa usted de manera constante en comida o usted se pesa de manera constante?
3. ¿Se pasa usted haciendo planes de dieta o de comida, uno tras otro sin lograr éxito?
4. ¿Pica usted mucho entre comidas, a veces lo logra controlar y luego trata de bajar de peso, provocándose vómitos, usando laxantes u otras formas de purgarse?
5. ¿Sus hábitos de alimentación son diferentes en privado que en público?
6. ¿Algún familiar o algún médico le ha indicado a usted aspectos sobre su sobrepeso o sobre sus hábitos de alimentación?
7. ¿Come usted grandes cantidades de comida de una sola vez?
8. ¿Si usted tiene problemas de peso, ayuna durante todo el día para controlarlo?
9. ¿Come usted para huir de sus problemas y sentimientos?
10. ¿Come usted cuando no tiene hambre?
11. ¿Ha usted dejado comida de lado, restos en su plato, para luego comérselos más tarde?
12. ¿Come usted en secreto, a escondidas?
13. ¿Hace usted ayunos severos o se restringe de manera excesiva de comer?
14. ¿Ha usted robado la comida de otros?
15. ¿Ha ocultado usted comida de manera de asegurarse la misma para usted?
16. ¿Se siente usted compulsivo con los planes de ejercicio, haciéndolos en exceso para controlar su peso?
17. ¿Es usted un obsesionado en contar las calorías que ingiere contra las calorías que logra quemar?
18. ¿Se siente usted frecuentemente culpable o con vergüenza por lo que come?
19. ¿Se sienta usted a esperar que su vida cambie o se reinicie, cuando usted logre perder peso?
20. ¿Se siente usted sin esperanzas en lo concerniente a sus relaciones con sus conductas de alimentación?

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.