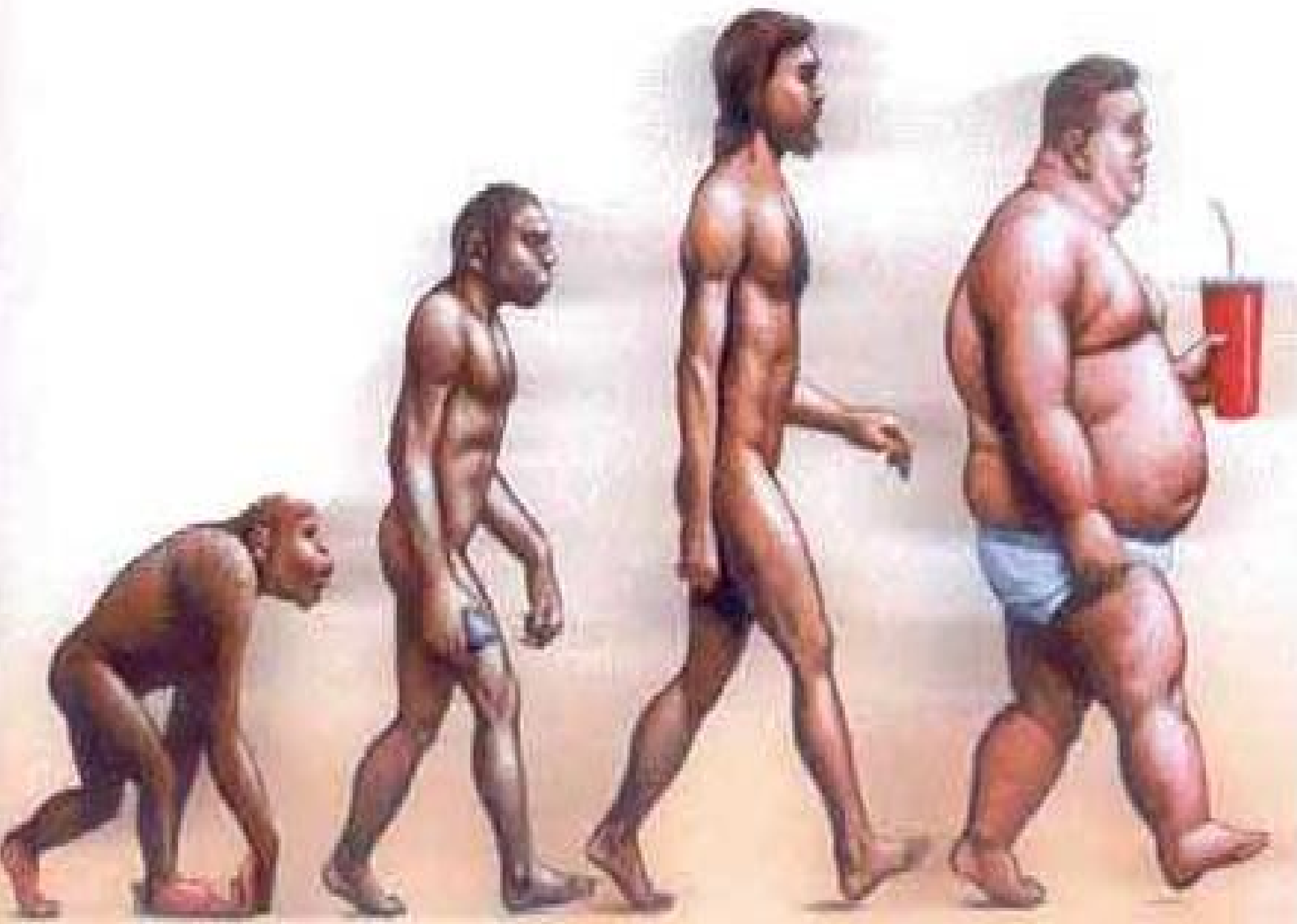


Trastornos psicológicos relacionados con la alimentación

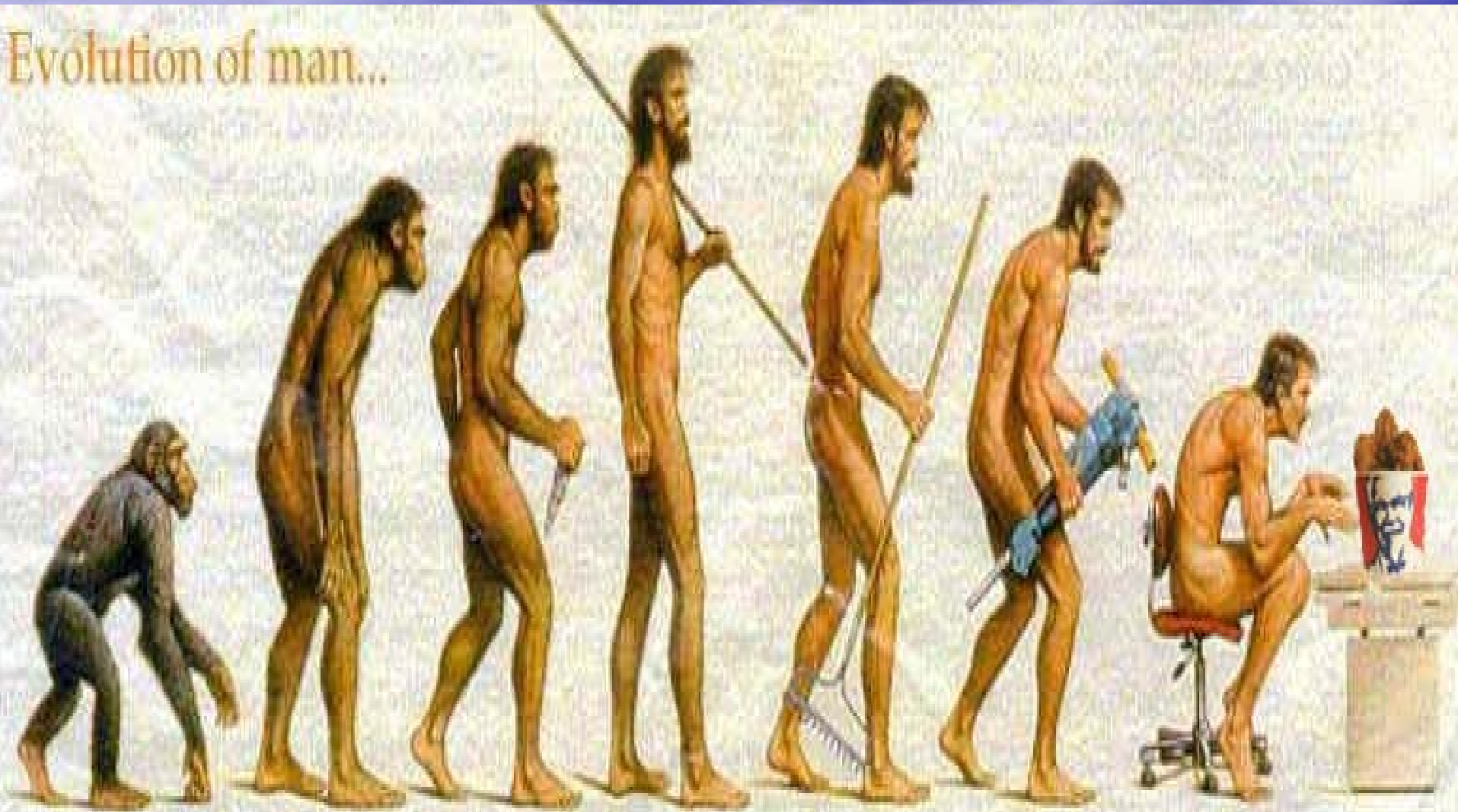
Universidad Menéndez y Pelayo
3/septiembre/2008

Ismael Díaz Yubero





Evolution of man...



Morfotipos femeninos

MORFOTIPOS DE LA MUJER ESPAÑOLA

DIÁBOLO

Curvilínea, con pecho y caderas anchas, pero con cintura estrecha.



Joanna, 33 años.
"Tengo problemas para encontrar mi talla, pero más por la estatura que por el cuerpo. Creo que la actualización de los tallajes es buena idea; siempre es bueno cambiar".

CAMPANA

Tronco más rectilíneo y caderas más anchas.



Angela, 22 años.
"No tengo problemas para encontrar ropa de mi talla, aunque haya probárselo siempre porque en cada sitio son diferentes. Estaría bien que se unificase el sistema de tallaje y que se ajuste a la realidad actual".

CILINDRO

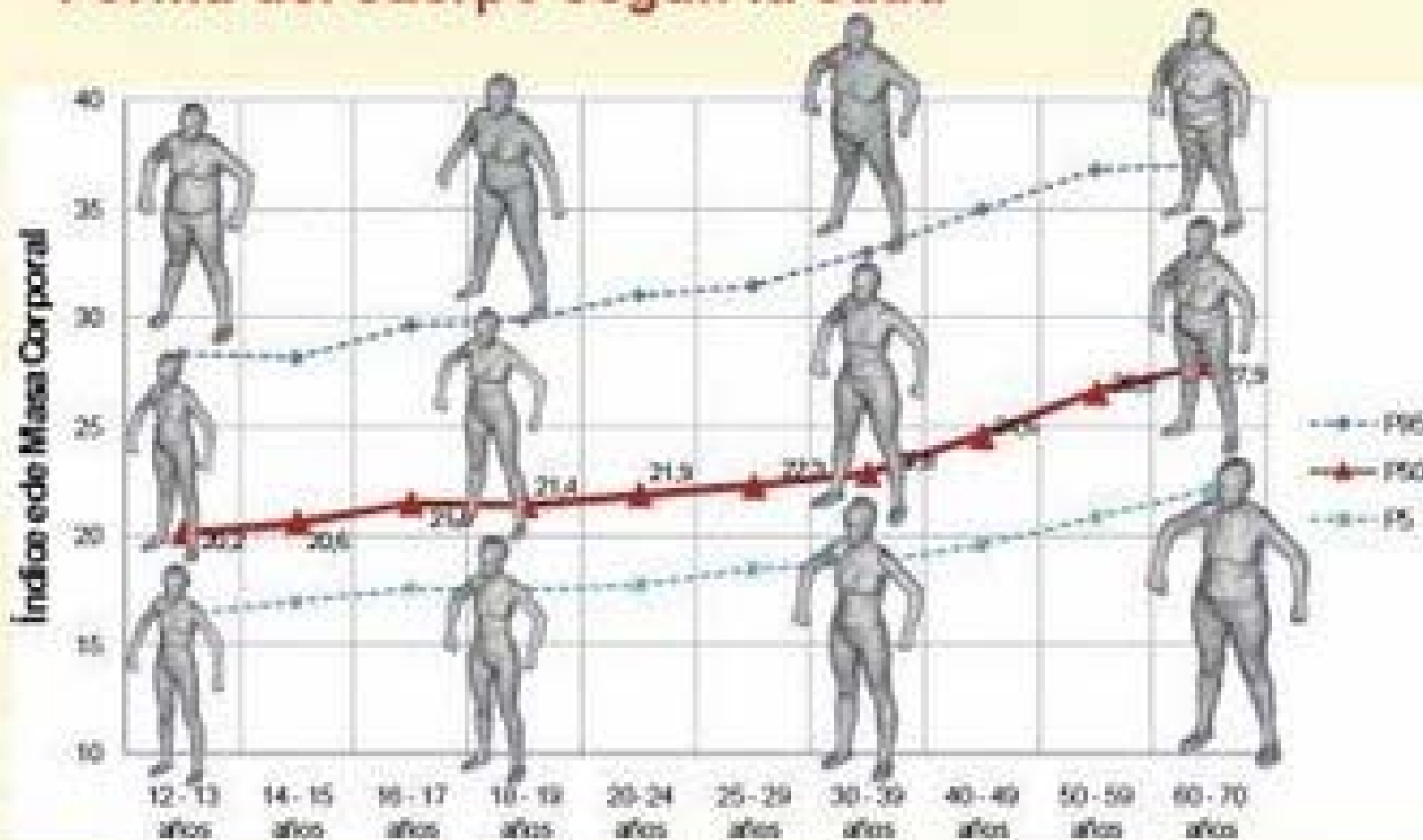
De constitución más recta en los tres parámetros.



Cathy, 23 años.
"Problemas con la ropa no tengo, pero sí es cierto que en cada tienda es una talla diferente. Al final siempre encuentro".

Morfotipos

Forma del cuerpo según la edad

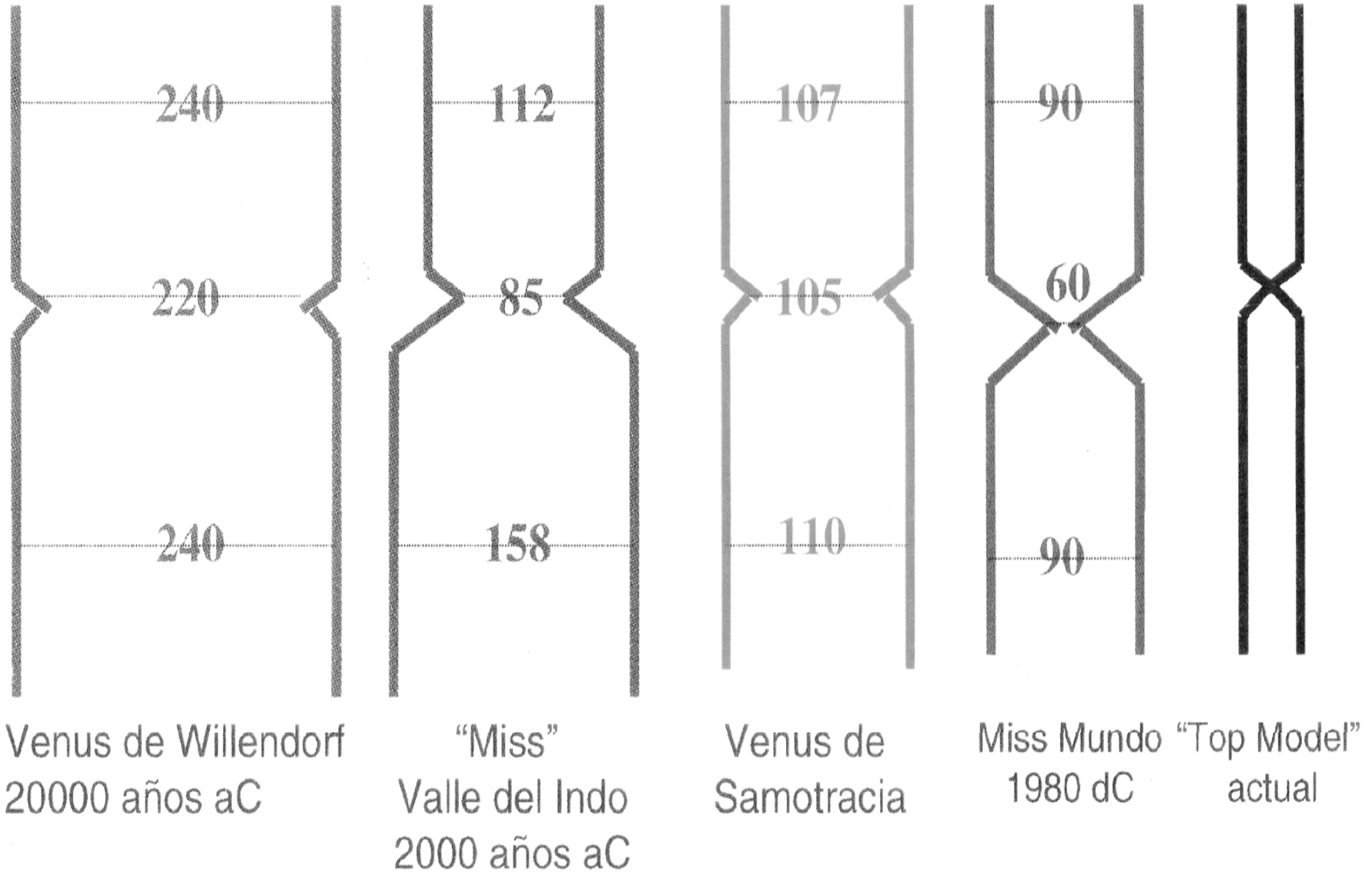


CILINDRO → DIÁBOLO → CAMPANA

Evolución de la imagen de belleza femenino

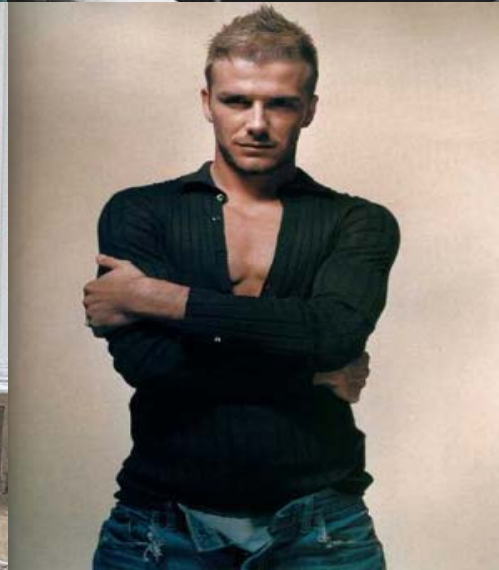
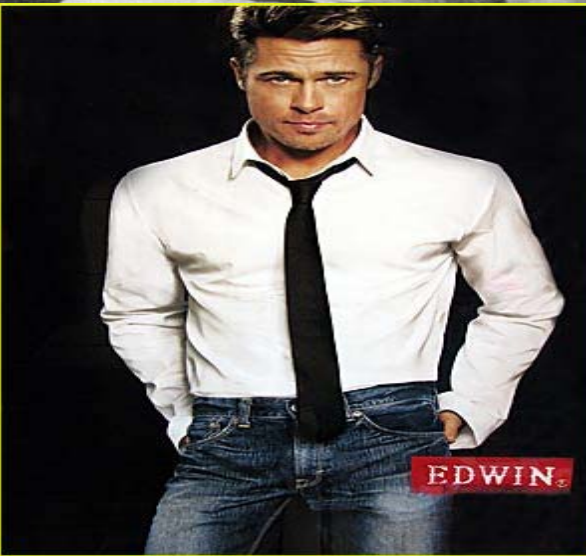


Ideales corporales de belleza femenina



Evolución de la imagen de belleza masculina

Carl Gable, John Wayne, Robert Mitchum, Brad Pitt, Jude Law, Beckam



Conformación de los modelos alimentarios

- Los factores condicionantes
 - Disponibilidad de alimentos
 - Tradiciones, religión, tabúes, etc
 - Número de comidas
 - Número de platos por comida
 - Las comidas en el hogar
 - Las comidas “condicionadas”
- Conjugación de factores. Diversidad de modelos
 - “Estilo de vida”
 - “manera de ser”
 - “forma de pensar”

Las culturas alimentarias

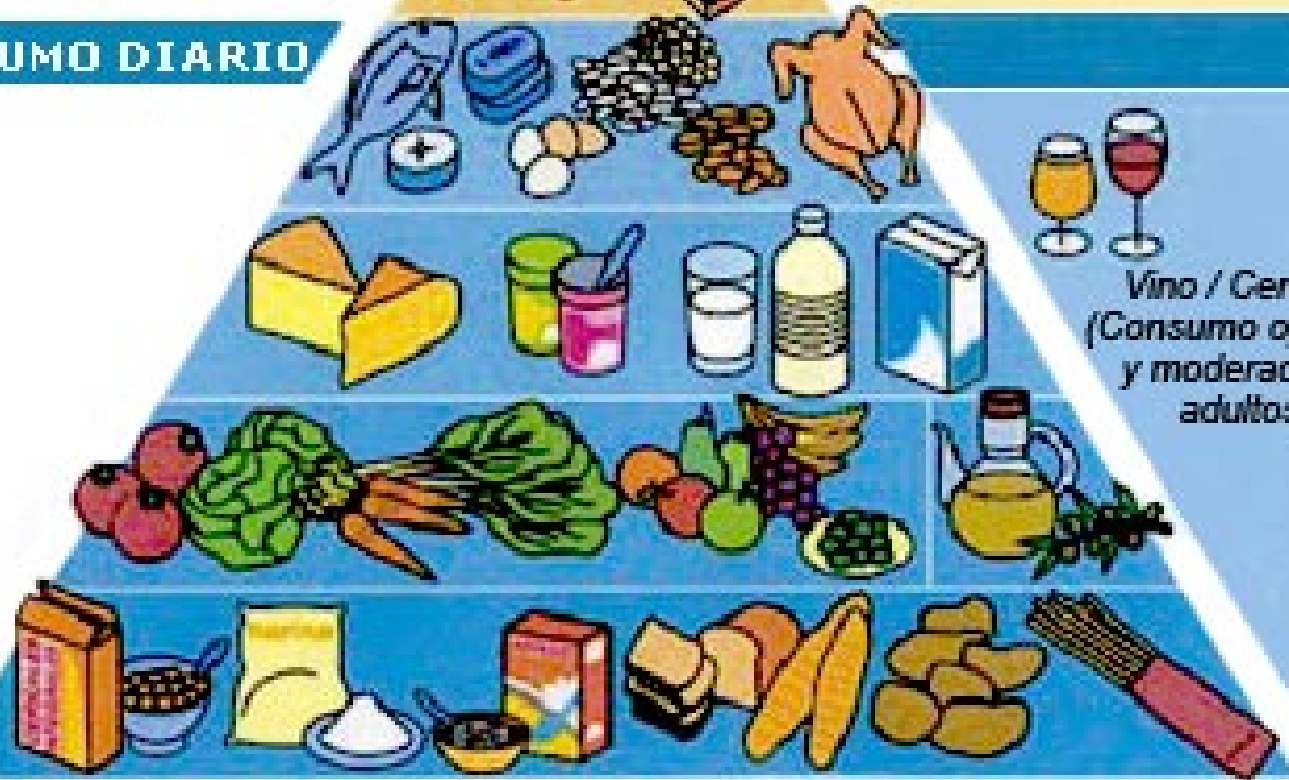
- Influencia de la cultura en la alimentación.
- "Perfeccionamiento" constante.
 - Alimentarse
 - Nutrirse
 - Seguridad alimentaria
 - Efectos de la alimentación en el organismo (productos sanos, biológicos, orgánicos, etc)
 - Efecto en el medio ambiente
 - Efectos en el bienestar animal
- Evolución de las consecuencias.
- Las patologías de la alimentación.

- "Somos lo que comemos" *Hipócrates*
- "Si me dices cómo te abasteces, cómo cocinas, de qué manera y dónde comes, te diré quién eres" *Rouffiquant*
- "De lo que se come se cría"

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO



Vino / Cerveza
(Consumo opcional
y moderado en
adultos)

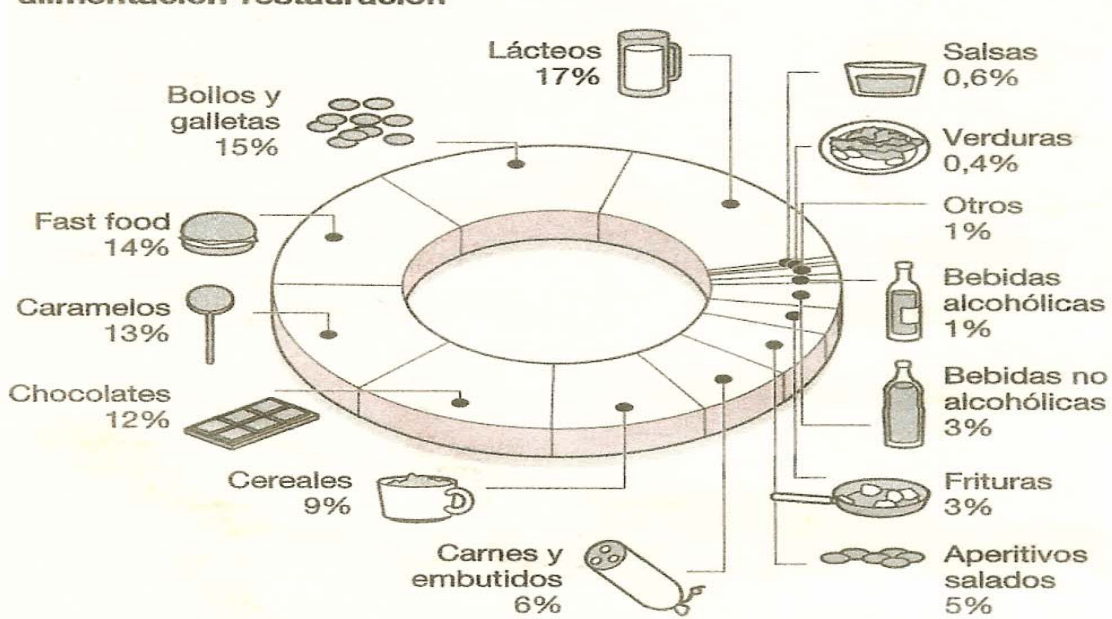


Actividad física diaria

Agua



Pirámide
de la
Alimentación
Saludable
SENC 2004



El culto al cuerpo

- En EE.UU., se gastan ciento veinte mil millones de dólares en servicios y productos relacionados con el peso
- El peso y la imagen como objeto de inversión: Allergan, Merck, Novo Nordisk, Healthways, Dick´s Sporting Goods, Life Time Fitness, lululemon Athletica, Nike, Under Armour, Danone, Kellogg, CVS, etc
- La importancia de la imagen
 - Para la sociedad
 - Para el entorno familiar
 - Para uno mismo

Trastornos psicológicos de la "sociedad de la saciedad"

- La alimentación adaptada al modelo de cuerpo prefijado
- Las patologías de la adaptación
- Utilización de fármacos y pseudofármacos

Anorexia

- Etimología: no apetito
- Primer caso. Santa Catalina de Siena. Ayuno como medio de evitar que el espíritu triunfe sobre la carne
- Freud: Todos los apetitos son manifestaciones de la libido, que se controla regulándolos
- Sociedades de alto nivel, que se permiten incremento de coste alimentos
- Sociedades muy influidas por la imagen

Factores predisponentes de la Anorexia

- La inducción de la sociedad
 - Los modelos artificiales
 - El concepto de belleza
- Temor morboso a la obesidad
- Las dificultades de curación
- Subtipos
 - Restrictivo
 - Compulsivo-purgativo

Factores de riesgo

- Sexo y edad
- Historial de ligero sobrepeso
- Excesivo deseo de agradar a los demás
- Miedo a enfrentarse a situaciones adversas
- Imagen corporal distorsionada
- Problemas de identidad
- Dificultad de control de situaciones
- Conflictos familiares

Características

- Cronología. 11 a 19 años
- Miedo gordura
- Disminución de la ingesta
- Pérdida de peso
- Amenorrea
- Mortalidad de hasta el 10%

Conductas características de la anorexia nerviosa

- Rituales obsesivos en la alimentación
 - Desmenuzar demasiado los alimentos
 - Controlar demasiado las calorías
 - Obsesión por evitar grasas y glúcidos.
- Actividad física excesiva
- Ayunos (¿depurativos?) periódicos
- Discursos monotemáticos nutricionales

Sintomatología

- Excesiva sensibilidad al frío
- Piel reseca y pálido-amarillenta
- Debilidad y mareos
- Ritmo cardiaco alterado
- Hipotensión
- Calambres musculares
- Propensión a infecciones (inmunodeficiencia)

Alteraciones psíquicas

- Alteraciones de carácter (ira, irritabilidad, agresividad)
- Inseguridad
- Sensación de incapacidad, sentimiento de culpa y autodesprecio
- Ansiedad desmedida
- Insomnio
- Aislamiento social
- Desinterés sexual







BULIMIA - ANOREXIA
Support for people with eating disorders.





Bulimia

- Etimología: hambre de buey (en exceso)
- Alternancia de ayunos con ingestas excesivas (con preferencia por dulces, chocolate, etc.)
- Compulsión para comer. Atracones planificados y “a escondidas”
- Vómitos provocados
- Abuso de laxantes y diuréticos

Características

- Cronología. Adolescencia a 20 años
- Mujeres (escasa incidencia en hombres)
- Clase social media o alta
- Familias con problemas
- Alexitemia (incapacidad de mostrar emociones)
- Miedo gordura con hambres simultaneas
- Peso normal
- Reglas irregulares

Tipos de bulimia

- Por la forma de presentación
 - Purgativo (Laxantes, diuréticos, enemas y en casos extremos teniasis.)
 - Compensativo (Ayunos, ejercicio físico intenso)
- Por la duración
 - De largo plazo (casi siempre fluctuante)
 - Episódico (generalmente en momentos especiales)

Sintomatología de la bulimia

- Ansiedad y compulsión por comer
- Deshidratación
- Vómitos
- Pérdida de esmaltes dental y caries
- Incremento y reducción bruscos de peso
- Depresión
- Aspiración (paso de contenido gástrico al aparato respiratorio).
- En algunos casos rotura esofágica o gástrica

Trastornos comunes de anorexia y bulimia

- Insomnio
- Estreñimiento
- Dificultad de concentrarse y pensar
- Depresión
- Sensación de frío
- Huesos frágiles
- Hiperacidez. Esmalte dientes
- Irregularidad latidos cardiacos
- Dolores intestinales
- Dedos hinchados

Ortorexia



Origen de la ortorexia

- Termino creado por Steve Bratman en el libro "Yonquis de la comida sana". Solo comía vegetales recién cogidos de su huerto, que debía masticar al menos 50 veces. Luego se curó y se hizo crítico de la ortorexia
 - Imagen corporal
 - Alimentación saludable
 - Miedo a aditivos y procesos de elaboración
 - Razones espirituales
 - Contaminación de envases y utensilios de cocina
 - Símbolos: botella de agua mineral, etc

- De la prevención de patologías alimentarias a la gestación de patologías psíquicas
- Dependencia similar a la del drogadicto
- Rigidez de prácticas y ajustes mentales
 - El consumo de alimentos próximos
 - En el espacio (locovoría)
 - En el tiempo

Recorrido de los alimentos a las mesas.

- En el espacio:
 - 1500 millas (2.500 Km.) Distancia media en EE.UU.
 - Una fresa de California a N.Y., necesita 435 calorías fósiles (contiene 5 calorías)
 - Un plato preparado puede llevar componentes de los cinco continentes y frecuentemente de tres
- En el tiempo:
 - Un plato preparado puede llevar componentes producidos hace más de 5 años y normalmente de más de uno
- Restaurantes de abastecimiento local y los restaurantes "hacienda"

Sintomatología

- Obsesión por la dieta
- Planificación de comidas con mucha antelación
- Preferir propiedades dietéticas a gustativas
- Reiteración de alimentos
- Horarios de comida muy estrictos
- Rechazo a comer fuera de casa
- Distanciamiento social para evitar tentaciones
- Cambios de carácter irritabilidad al hablar de alimentos
- Sentimiento de culpabilidad por cambio regimen.

Dietas de famosos

- Julia Roberts: Leche de soja en cantidad superior al resto de los alimentos
- Jénifer López: Tortillas con solo clara de huevo
- Kim Catrall: Solo alimentos orgánicos
- Winnona Ryders. Gaseosa orgánica
- Jean Pau Gaultier: 68 jugos de naranja al día
 - Desequilibrio dietético y desnutrición

Vigorexia

- Exagerado desarrollo muscular
 - Deporte y alimentación
 - Culturistas (anabolizantes)
- Desviaciones del modelo
 - Gimnasia femenina

© ERIC STEINOH, 2002





