

Crítica de libros

¿QUÉ ES EL ANSIA POR LA COMIDA?

S. Moreno, S. Rodríguez, M.C. Fernández

Madrid: Pirámide; 2009

El "ansia por la comida" es una obra desarrollada por tres profesoras de las Universidades de Granada y Jaén, quienes presentan un problema muy habitual que nos puede llegar a causar muchos y graves desequilibrios.

La ansiedad, entendida como respuesta emocional, puede ser definida como "una respuesta emocional, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto. El tipo de estímulos (internos y externos) capaces de evocar la respuesta de ansiedad estará, en gran parte, determinado por las características del sujeto, existiendo notables diferencias individuales en cuanto a la propensión a manifestar reacciones de ansiedad ante las diversas situaciones"⁽¹⁾.

Existe una relación entre ansiedad y alimentación, no muy fácil de delimitar. A menudo, la ansiedad por la comida es causada por factores como el estrés o exceso de preocupaciones, el ciclo menstrual, el embarazo o en estados depresivos. En otras ocasiones, la ansiedad está íntimamente relacionada y asociada con los trastornos de alimentación.

La relación entre ansiedad y trastornos de alimentación ha estado poco delimitada, aunque se mantiene la idea sobre

su importancia a nivel clínico, pero resulta afirmativa su relación con los trastornos afectivos, pues existen datos vinculados en la continuación de técnicas de comorbilidad⁽²⁾.

No se puede obviar la explicación de los trastornos de alimentación desde una perspectiva multidimensional que incluye aspectos biológicos, psicológicos, individuales, familiares y socioculturales, los cuales interactúan entre sí tanto en el desencadenamiento como en el mantenimiento de este trastorno. Además, algunos de esos factores son tanto causantes como resultantes; por ejemplo, la dieta estricta favorece la aparición de atracones y de las subsiguientes purgas, pero es, a su vez, resultado de la bulimia nerviosa ya que se utiliza para intentar controlar la ingesta⁽³⁾. La influencia de la dieta en el surgimiento y en el mantenimiento de la bulimia nerviosa parece relacionada con varios factores. Uno de ellos es que, al dejar de ingerir carbohidratos, la persona se priva de un poderoso supresor del apetito. También parece que la dieta estricta afecta a ciertos neurotransmisores del cerebro, en particular a la serotonina, y que este efecto es mayor en las mujeres que en los hombres. Esto podría explicar por qué una historia personal o familiar de depresión aumenta el riesgo de padecer bulimia nerviosa. Una anomalía en la serotonina cerebral puede suponer el riesgo de padecer bulimia nerviosa y, en el caso de las mujeres, el hacer dieta puede incrementar ese riesgo⁽⁴⁾.

De este modo, podemos encontrar en las pacientes con trastornos de conducta alimentaria conductas impulsivas, pensamientos circulares repetitivos en cuanto a la comida y al peso y ciertas características de personalidad exacerbadas (como perfeccionismo y temor a madurar); pero las alteraciones más frecuentes son síntomas depresivos, tras-

Correspondencia: Dra. Esperanza Bausela Herreras. Facultad de Psicología de la UNED. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. C/ Juan del Rosal, N° 10. 28040 Madrid
Correo electrónico: ebausela@psi.uned.es

© 2012 Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León
 Éste es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Reconocimiento-No Comercial de Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/es/>), la cual permite su uso, distribución y reproducción por cualquier medio para fines no comerciales, siempre que se cite el trabajo original.

tornos de ansiedad y una baja autoestima⁽⁵⁻⁷⁾. Los sentimientos de disforia y depresión y la presencia de ansiedad acompañan frecuentemente a la conducta anoréxica y bulímica, considerándose ambas variables fundamentales en el mantenimiento de los trastornos alimentarios⁽⁸⁾.

En este contexto, es difícil discernir si la ansiedad como un factor predisponente y/o precipitante en los trastornos de alimentación, un factor mantenedor o consecuencia de la propia de la enfermedad.

En el caso de la anorexia, el individuo toma la decisión de llevar a cabo una dieta, con el único objetivo: bajar de peso. La consecución de dicho objetivo es la fuente principal que da origen a los sentimientos de ansiedad que caracterizan a la enfermedad.

En cuanto a la bulimia, los autores admiten que la ansiedad es el factor más importante en la enfermedad^(9,10), la conducta atracón-purgación acentuado por la ansiedad, se desarrollan en un círculo vicioso donde esta genera la conducta de atracón y posteriormente se genera mayor ansiedad ante el miedo a engordar por lo que la respuesta será el vómito⁽¹¹⁾.

En la obesidad psicógena reactiva, se presenta como reacción a situaciones traumáticas o tensionantes, intentando reducir la ansiedad y estabilizar la función emocional. El comer reduce la ansiedad. De hecho, el "trastorno por atracón", "comer en exceso compulsivo", o "trastorno de ingesta voraz", está empezando a ser el centro de interés en el estudio de la obesidad.

Las autoras han organizado este manual en torno a ocho capítulos magistralmente organizados en torno a la conceptualización y contextualización del tema, evaluación, tratamiento, así como su vinculación con los trastornos del comportamiento alimenticio; (i) ansia por la comida, (ii) aumento del ansia por la comida bajo determinados estados físicos y/o psicológicos, (iii) mecanismos explicativos del ansia por la comida, (iv) evaluación cognitivo, conductual y fisiológica del ansia por la comida, (v) ansia por el chocolate, (vi) factores predisponentes, (vii) ansia por la comida en los trastornos de la conducta alimentaria, (viii) tratamiento del ansia por la comida.

Las autoras hacen una revisión científica actualizada, asequible y útil, dirigida tanto a la divulgación científica como al público en general. Es, por esto, un manual indicado para especialistas del comportamiento, profesionales de la salud y toda persona interesada en el tema.

Esperanza Bausela Herreras

Universidad Nacional de Educación a Distancia

BIBLIOGRAFÍA

1. Miguel Tobal JJ. La ansiedad. En: Mayor J, Pinillos JL (Eds.). Tratado de Psicología General. (Vol. 3). Motivación y Emoción. Madrid: Alhambra; 1990.
2. Palpan J, Jiménez C, Garay J, Jiménez V. Factores psicosociales asociados a los trastornos de alimentación en adolescentes de lima metropolitana. *Psychology International*. 2007; 18.
3. Pederson et al, 1997.
4. Fairburn, 1995.
5. Beato L, Rodríguez T. Aspectos patogénicos de los pacientes con un trastorno de la conducta alimentaria. *Psiquis*. 2000; 6: 50-55.
6. Raich RM. Anorexia y Bulimia: Trastornos Alimentarios. Madrid: Pirámide; 1994.
7. Saldaña C, Tomás I, Bach L. Técnicas de intervención en los trastornos alimentarios. *Ansiedad y Estrés*. 1997; 3: 319-337.
8. Quiles Y, Terol MC, Quiles MJ. Evaluación del apoyo social en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria: un estudio de revisión. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. 2003; 3: 313-333.
9. Raffi AR, Rondini M, Grandi S, Fava A. Life events and prodromal symptoms in bulimia nervosa. *Psychological Medicine*. 2000; 30: 727-731.
10. Gargallo, M, Fernández F, Raich RM. Bulimia nerviosa y trastornos de la personalidad. Una revisión teórica de la literatura. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. 2003; 3: 335-349.
11. Carrilo MV. La influencia de la publicidad, entre otros factores sociales, en los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. Tesis Doctoral Inédita. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2001.