

ANSIEDAD, ESTRÉS, OBESIDAD Y SOBREPESO

*¿Cómo lograr hábitos
más saludables?*



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328

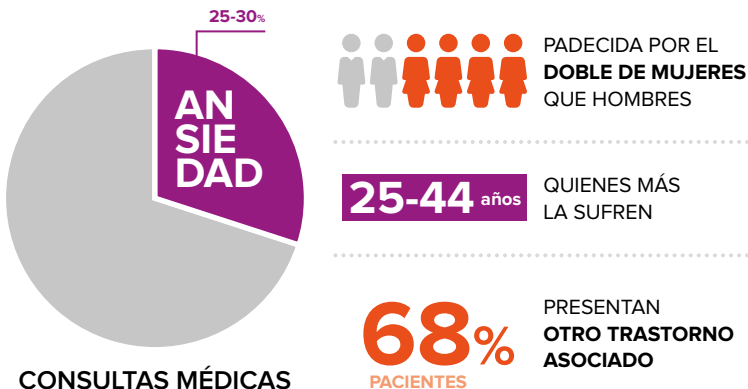
En sobrepeso
y obesidad



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso son dos de los principales problemas de la salud integral que enfrenta la población mundial. Pese a que su principal detonante son inapropiados hábitos alimenticios, aspectos de la salud mental como la ansiedad también pueden ser un causante.

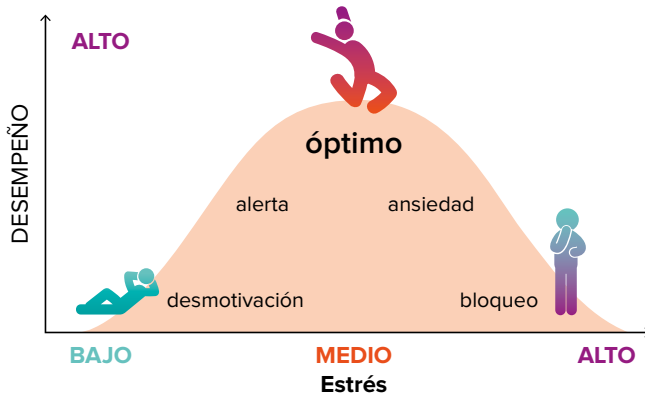
Aunque las causas de sobrepeso son muy variadas, las más comunes incluyen un estilo de vida sedentario, falta de ejercicio y/o actividad física, así como el consumo desmedido de alimentos con alto contenido calórico que son ricos en grasa. Sin embargo, la obesidad no solo se trata del aumento de grasa o peso sino de un conjunto de alteraciones fisiológicas, musculo esqueléticas y psicológicas que limitan y condicionan la vida del individuo, siendo la ansiedad una de estas alteraciones incapacitantes para el desarrollo normal de la persona.

En la actualidad, la ansiedad y el estrés son dos de los principales trastornos de conducta con mayor prevalencia en la población mundial. Según estadísticas de la OMS el 25-30% de las consultas médicas guardan relación con la ansiedad. Es padecida por el doble de mujeres que hombres, siendo las personas con edades comprendidas entre los 25 y 44 años quienes más la sufren. Además, el 68% de las pacientes presentan otro trastorno asociado.



El estrés consiste en el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se desarrollan ante situaciones que representan una exigencia de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, siendo percibido por la persona como amenazante o peligroso.

CURVA DE ESTRÉS Y DESEMPEÑO



LA OMS DEFINE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD COMO UNA ACUMULACIÓN ANORMAL O EXCESIVA DE GRASA QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

**¿QUÉ SUCEDE
CUANDO ESTAMOS
ESTRESADOS?**



Cortisol
Adrenalina
Noradrenalina



Serotonina
(Sensación
de bienestar)

El estrés genera una necesidad de incorporar sustancias que suban la serotonina para obtener sensaciones compensatorias al mismo. Estas sustancias suelen ser alimentos con alto contenido graso y de azúcar. Esto se agrava debido a que el estrés genera aumento de cortisol, una hormona que propicia el acumulo de grasa.

EL ESTRÉS Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS RELACIONADOS CON LAS EMOCIONES

En nuestra vida diaria estamos expuestos al estrés, como cada uno de nosotros maneja el mismo es una elección personal. Los hábitos alimenticios emocionales tienen que ver con las formas en que muchas personas manejan sus sentimientos negativos como la depresión, ansiedad, soledad, estrés y aburrimiento.

Consumimos alimentos no saludables o cantidades no saludables de comida con el fin de esconder pensamientos y sentimientos negativos. El saber qué es lo que nos hace comer en momentos de estrés es la clave para prevenir los hábitos alimenticios relacionados con los sentimientos.

El hábito alimenticio guiado por las emociones es consumir alimentos en respuesta a esas emociones, especialmente a las emociones negativas, sin tener apetito realmente. Los signos comunes de los hábitos alimenticios relacionados con las emociones son los siguientes:

1

OBSESIONARSE
por las comidas.

2

Usar la comida
como **PREMIO**.

3

Consumo **FUERA
DE CONTROL**.

4

ESCONDER
las evidencias
de que
está comiendo.

5

Sentimientos
de **CULPA**
o remordimiento
después
de comer.

6

**DESCONEXIÓN
DE LAS SEÑALES**
psicológicas
de apetito
y saciedad.

7

FLUCTUACIONES
de peso.

8

**NO PODER
RECONOCER**
la razón por la
que come.

9

**COMER
MÁS RÁPIDO**
de lo normal.

Comer sin límite puede hacer que la persona se sienta culpable y disgustada con su comportamiento o hábitos alimenticios y esto afecta la forma en la que interactúa socialmente. Además de los problemas emocionales y sociales, este tipo de comportamiento puede llevar a un sobrepeso y a la obesidad, creando o contribuyendo con otros problemas psicológicos.

Los hábitos de comer basados en la emoción no solo afectan a la persona mentalmente, pueden tener también efectos deteriorantes para la salud. Muchos comen “alimentos reconfortantes” que tienen alto contenido en grasas. El consumir estos puede llevarnos no solo a aumentar de peso sino también podríamos tener una serie de riesgos para la salud incluyendo los siguientes:



Niveles elevados de **colesterol**.



Niveles altos de **presión arterial**.



Aumento del riesgo de **enfermedades cardiovasculares**.



Problemas de **esqueleto** y **musculares**.



Aumento de riesgo de ciertos **cánceres**.



Disfunciones respiratorias.



Diabetes.



Desórdenes del sueño.

El Dr. Paul Lattimore, experto en conducta alimentaria explica que las personas que están a régimen comen más en situaciones de estrés ya que dedican tanta energía a controlar sus señales biológicas que les quedan pocos recursos para enfrentarse a los problemas cotidianos. Por eso, cuando se estresan, pierden el control y si tienen comida a mano la consumen. Además, están tan acostumbrados a no hacer caso a su cuerpo que ignoran o malinterpretan las señales relacionadas con la lucha o la huida.

Las personas que comen cuando tienen apetito y dejan de comer cuando están saciadas están en sintonía con las señales biológicas de su organismo. En situaciones de estrés, estos sujetos no sienten apetito. Aquellos individuos que ignoran sus señales biológicas deben ser conscientes de los factores emocionales y psicológicos que les llevan a aumentar la ingesta y deben poner en práctica tácticas para evitarlo.

El estrés genera ansiedad y a su vez esta suele producir un aumento (o disminución) de la ingesta del individuo y su consecuente alteración del estado nutricional ya sea por disminución o más frecuentemente por aumento de peso con su consecuente sobrepeso u obesidad. El incremento del peso se explica debido a que la ansiedad genera la necesidad de incorporar sustancias que eleven los niveles de serotonina u otros neurotransmisores para compensar el estrés.

La ansiedad es una respuesta normal ante un desafío o peligro presente-futuro, pudiendo transformarse en una respuesta patológica cuando ocurre de modo innecesario y desproporcionado interfiriendo negativamente en la vida laboral, social y familiar.

CÍRCULO VICIOSO DE LA ANSIEDAD



Además, sentir ansiedad de forma constante suele provocar insomnio, lo que ocasiona que durante el día el organismo sienta la necesidad de ingerir una mayor cantidad de alimentos, generalmente también con alto contenido calórico.

Afortunadamente tanto el estrés como la obesidad ya son reconocidas como enfermedades, pero lo importante es tratarlas en conjunto y no por separado, como lo propone la intervención de reducción del estrés basada en la atención plena, que ayudaría tanto a identificar cuáles son las causas del estrés como a reconocer como responde cada uno ante el mismo. Por lo que no hay que olvidar que el tratamiento siempre debe ser integral para obtener resultados favorables.

EL TRATAMIENTO DEBERÁ INCLUIR UN PLAN ALIMENTARIO SALUDABLE, UN PLAN DE EJERCICIOS Y TRABAJAR EN LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL ESTRÉS. ESTO CONSTITUYE UN TRATAMIENTO A LARGO PLAZO.

Cuando aparezcan dificultades durante el tratamiento es importante tener claro cuáles fueron las motivaciones iniciales.

.....

Además de tratamientos psicológicos que ayudan a determinar la causa de la ansiedad, como el estrés o las preocupaciones, existen algunas recomendaciones para vencerla.












Piense a cerca de lo que come y por qué: llevar un registro de sus hábitos alimentarios y los pensamientos que tuvo en ese momento, detectar los momentos en que nos sentimos ansiosos, buscar ayuda terapéutica. La pérdida de peso no tiene éxito si continúa agobiado por el estrés u otros pensamientos negativos. Contar con el apoyo de amigos y familia. Buscar grupos de apoyo.



No obsesionarse con los días que se pierde la disciplina y comió de más.



Aprender técnicas de relajación y descansar adecuadamente todas las noches. Aprender a respirar.

-  Realizar ejercicio físico ya que produce sensación de bienestar, libera endorfinas y quema calorías. Además ayuda a ponerse en mejor condición física lo cual hace sentirse mejor en general.
-  Tomar líquidos ayuda a sentirnos saciados y eliminar toxinas.
-  No pasar demasiado tiempo sin comer, masticar bien y tomarse el tiempo para hacerlo mejora la digestión.
-  No saltar comidas y comer con tranquilidad, comer cada tres horas y despacio para permitir sentir las señales de saciedad y no comer en exceso.
-  Alejarse de lo que produce estrés cotidiano haciendo deportes en grupo, teniendo actividades sociales y por medio de pasatiempos.
-  Tratar de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza.
-  No preocuparse por las cosas que no podemos controlar y hacer algo al respecto de las que si podemos controlar.
-  Prepararse lo mejor que se pueda para sucesos que se sabe que pueden ocasionarnos estrés, como un examen.
-  Pedir ayuda a amigos, familiares o profesionales.



La técnica de meditación mindfulness es efectiva en programas de control de peso ya que ayuda a mejorar la relación con uno mismo a través de la meditación, adueñarse de las propias acciones y hallar equilibrio. Es un buen método de elección frente al estrés ya que combina estrategias de desactivación como es la meditación y el control de pensamientos de forma simultánea. En el caso del trastorno por atracón puede reducir los episodios de alimentación compulsiva mejorando el autocontrol. Un ejercicio consiste en meditar un minuto, centrando la atención en la respiración.

La psicología dispone de estrategias de cambio de pensamiento que resultan muy útiles en el afrontamiento del estrés. En este sentido es importante trabajar en las siguientes cuestiones:

Analizar pensamientos perfeccionistas y autoexigentes:

1

No podemos hacer todo lo que queremos sino lo que podemos.

2

Ver la utilidad de determinados pensamientos:
*¿Me sirve estar preocupado constantemente?
¿Me ayuda a ser feliz?*

3

Analizar los debería:
Cambiar debería por “me gustaría” o “preferiría”, produce menos culpa.

4

Diferenciar posibilidades de probabilidades: en ocasiones confundimos algo posible con altamente probable.

5

Saber aprender a decir no: aquellas actividades que no sean prioritarias para uno mismo.

BIBLIOGRAFÍA:

- Álvarez, R. La autoestima. En Psicoactiva. Disponible en: <http://www.psicoactiva.com/autoest.htm>
- Aschner P. (2016) Obesidad en América Latina. En: Ahima RS (eds) Metabolic Syndrome. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-11251-0_4
- Beato, L. y Rodríguez, T. (2004). Obesidad y autoestima. México: McGraw-Hill Interamericana. Relación de las fases del cambio con la autoestima en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria: seguimiento a un año. Psiquiatría.com. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/14883>
- Branden, N. (1995), Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós
- Camuñas, N., Revuelto, R., Yanes, C., Martí, M., Vivas, F. y Sánchez A., J.I. (2001). Obesidad. Universidad Tijuana, Baja California. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos15/obesidad>
- Casado, M., Camuñas, N., Navlet, R., Sánchez, B. y Vidal, J. (1997). Control emocional en pacientes obesas: un programa de intervención cognitivo conductual. Interpsiquis, 2. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com>
- Cava, M. J., y Musitu, G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.
- Díaz, J., Armero, M., Calvo, I. y Rico, M. (2002). Consejo Internacional de Enfermeras (2004). El CIE ante el problema de la obesidad: crear conciencia pública de una enfermedad social y ambiental. Consejo Internacional de Enfermeras. Disponible en: http://www.icn.ch/matters_obesitysp.htm
- Goldberg, A. (2002). Secuelas de obesidad en la salud. Obesidad.net. Disponible en: <http://www.obesidad.net/spanish2002/secuela3.shtml>
- Hassink Sandra G. y Richard Trubo (edits), Una guía para padres sobre la obesidad infantil, Una hoja de ruta hacia la salud, Por la Academia Estadounidense de Pediatría, Libro | Publicado en 2005, ISBN (papel): 978-1-58110-198-0, ISBN (electrónico): 978-1-58110-532-2.
- Nutrición Hospitalaria, Resultados de la intervención educativa en pacientes con obesidad. 17(2), 93-96. Disponible en: <http://www.grupoaulamedica.com/aula/nutricion/n22002/04.pdf>
- Oñate, M. (1989). El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad. Madrid. Narcea.



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328



Si Ud. está en tratamiento con un medicamento de nuestra compañía o le fue indicado por primera vez, comuníquese al **0800 888 8328** de lunes a viernes de 8 a 18 hs. y nos contactaremos a la brevedad. La llamada es gratuita y los servicios son confidenciales.



También puede enviarnos un mensaje por whatsapp al **+54 11 21645979**



Escribirnos a **programaconvos@raffo.com.ar**



Información Disponible Para Profesionales: **Departamento Médico Raffo: Tel (011)4509-7100**
Complejo Urbana 1 - Int. Cnel. Amaro Ávalos 2829 - 3º Piso (B1605 EBQ) Munro/Vte. López/Pcia. de Bs. As.

W W W . R A F F O . C O M . A R