

La alimentación y el sufrimiento

Recibido: noviembre 9 de 2024 / Aceptado: noviembre 22 de 2024

Mari Amor Mejía Parra*

*Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia

Resumen.

Introducción. La relación entre los hábitos alimenticios y el estado emocional cuenta con una gran literatura investigativa, la cual cada vez ha ido ampliando más su foco de atención, aunque persisten varios subtemas que han sido poco desarrollados. **Objetivo.** Hacer énfasis en el conocimiento que existe en la actualidad sobre el mal hábito de alimentación en personalidades depresivas. **Método.** Revisión bibliográfica. **Resultados.** Se muestra un mayor grado de interés hacia la gran ingesta de alimentos y el sobrepeso, a la disminución de ingesta por factores emocionales. **Conclusiones.** Hay poco conocimiento de la relación entre la mala alimentación y estas personalidades.

Palabras clave: Alimentación, personalidades depresivas y estado emocional.

Abstract.

Introduction. The relation between feeding habits and the emotional state has a great research literature, which each time has been upgrading its focus, though there are still subtopics that has not been properly developed. **Objective.** Emphasize in the current knowledge of the bad alimentation habits in depressive personalities. **Method.** Bibliographic review. **Results.** It's shown a higher grade of interest about food intake and overweight, than the diminution of food intake because of emotional factors. **Conclusions.** There is a low knowledge of the relation between poor feeding habits and these personalities.

Keywords: Alimentation, depressive personalities and emotional state.

Autor de Correspondencia: Mari Amor Mejía Parra
Email: mari.mejia@unisimon.edu.co

1. Introducción.

En el texto formas básicas de la angustia de Fritz Riemann, 1996, el autor hace referencia a los problemas psicósomáticos que suelen afectar a los individuos con personalidades depresivas, en la que aparece también una

relación con la obesidad y la delgadez, es allí donde menciona una relación entre los sufrimientos y la comida, relación que se refleja mayormente en esta personalidad, donde sus conflictos pueden relucir a través de síntomas digestivos y alimentarios. (Riemann, 1996).

En la actualidad del estudio del comportamiento de la conducta humana, se hace cada vez más énfasis en los factores tanto internos como externos o psicosociales, que influyen en la salud mental de cada individuo. Con el tiempo, han salido a la luz diversos puntos a tener en cuenta que antes eran ignorados o pasados por alto, como el método de crianza, la comunicación asertiva, las redes de apoyo, el clima laboral y la calidad de vida; todos estos, componentes fundamentales para el bienestar. Gracias a estudios e investigaciones previas, tenemos mayor entendimiento de nuestra conducta y funcionamiento, como esta obra de Riemann, en la que se adentra a los tipos estructurales de personalidad, describiendo la neurosis y formas de angustia en cada una de estas, centrándose en la experiencia de estas con el amor, el odio y la actitud ante el mundo y la vida.

Habiendo escrito esa obra, con el fin de brindar mayor comprensión al individuo de sí mismo, despierta gran curiosidad al mencionar un tema superficialmente, por lo que en este artículo nos adentramos a la forma de angustia de la alimentación, en las personalidades depresivas.

2 Personalidades depresivas

Un individuo con personalidad depresiva es más propenso a, pues, sufrir depresiones, suelen mostrar negativismo y desesperanza, mayormente con sus ideas hacia el futuro.

Theodore Millon, los describe como interpersonalmente indefensos, vulnerables, demandantes de afecto y dependientes hacia la pareja, actitudes fatalistas con una imagen de auto ineficiencia, culpabilidad por la creencia de no tener rasgos positivos, tienden a privarse de los placeres de la vida, mecanismos de afrontamiento pobres, melancólicos, llanto fácil, ariscos y malhumorados, estos elementos, más la autocrítica constante los impulsa a cometer actos autodestructivos, como las adicciones, el aislamiento, la sumisión,

someterse a situaciones de alto riesgo, lesiones, y abuso o disminución de comida. (Sánchez, 2003)

3 Alimentación y la emoción.

Las emociones están ligadas a lo que comemos, la forma en que lo hacemos y la cantidad que consumimos, diversas emociones negativas pueden generar un aumento, tales como la ira, la frustración, ansiedad, miedo y soledad, en cuanto a emociones positivas, no hay mucha investigación al respecto. Existe también un factor diferencial, el cual sería la intensidad de las emociones, ya sea positiva o negativa, a mayor intensidad habrá una mayor ingesta, ya que se experimenta una mayor inhibición del control alimentario, en cambio, en el caso de presentar una emoción neutra, puede haber una disminución de la ingesta. (Pérez, 2020).

4. Depresión y mala alimentación.

Macht postula un modelo en el que menciona los cambios alimentarios influenciados por la emoción, en este, uno de los factores refiere que las emociones de alta densidad, disminuyen la ingesta de alimentos y las excitaciones de intensidad o moderadas afectan la alimentación, dependiendo de las razones de motivación para comer y que no se espera que una emoción de baja excitación altere la alimentación. (Macht, 2008).

Gran parte de los estudios hablan de la relación entre la emoción y alimentación, con el término del comer emocional, a esto se le denomina el uso de alimentos como mecanismo de afrontamiento ante emociones negativas. (Pérez, 2020).

Las personas con personalidades depresivas, quienes no van encajadas en un trastorno, suelen vivir con grandes miedos, a la soledad y el abandono, estando en un punto de

sus vidas en el que no tienen a quien estar supeditados, prefieren vivir en un estado de modo automático, en el que como mecanismo de defensa, evitan enfrentarse a emociones fuertes por lo que intentan mantenerse en un estado de neutralidad, esto puede ser causa de una disminución de la ingesta, de falta de motivación para comer y mantener ciertos hábitos que beneficien a su propio bienestar, ya que estas personalidades se acostumbran a vivir para otros.

A este punto nos damos cuenta, como la gran mayoría de investigaciones van inclinadas al exceso en la ingesta de alimentos y el como este termina en sobrepeso, y no es tanto lo que se menciona acerca de la disminución de ingesta debido al impacto de ciertas emociones, de esto se habla únicamente en los diagnósticos de TCA, cuando en la actualidad algunos problemas de alimentación no están directamente ligados a estos trastornos sino a factores emocionales. Revisemos algunas estadísticas.

La organización mundial de la salud, señaló que el 40% de la población colombiana, ha sufrido de un trastorno mental, 4,7% de depresión y afirma que la depresión es 1.5 más común en mujeres que en hombres. (OMS, 2023).

En octubre del 2022, el Ministerio de Salud arrojó un estudio con los siguientes resultados: en Colombia, la depresión es la segunda causa de carga de enfermedad. El 44,7 % de niñas y niños tienen indicios de algún problema mental y el 2,3 % tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad. En la adolescencia los trastornos más frecuentes son la ansiedad, fobia social y depresión; la ideación suicida se presenta en el 6,6 % de esta población (7,4 % en mujeres y 5,7 % en hombres). En la adultez, el 6,7 % ha experimentado trastornos afectivos. (MinSalud, 2022).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año fallecen alrededor de 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso y tres de cada 10 pacientes con

obesidad tienen alguna otra enfermedad relacionada con su salud mental. (Ruiz, 2020)

En un estudio dentro de una institución, donde se encontró una prevalencia del 30,1% de riesgo de presentar TCA, el riesgo en las mujeres es de 41,3%. (Fajardo et al., 2017)

Conclusiones

Como podemos observar en estas cifras, los estudios suelen inclinarse a temas como el aumento de ingesta y el sobrepeso, dejando en el olvido a ciertos individuos, tales como los que tienen personalidades depresivas, quienes podrían tener una mayor comprensión y consciencia de sus malos hábitos alimenticios, si existiera más información y divulgación al respecto.

Las investigaciones que relacionan temas como el comer y la depresión, se centran en la calidad y cantidad de alimentos que se ingieren, en la forma en que estos alimentos influyen en las emociones o en que alimentos pueden ayudar a la prevención de la depresión y bajones emocionales, pero ¿qué sucede con quienes ya están padeciendo con sus hábitos, por factores emocionales y de personalidad?

Actualmente este tema de estudio va enfocado a estrategias de regulación emocional y el rol del psicólogo o del moderador, nuevamente, acerca de atracones de comida y problemas de obesidad. (Pérez, 2020).

Referencias.

- Fajardo, E., Méndez, C., & Jauregui, A. (2017). Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria, Bogotá - Colombia. *Revista Med*, 25(1), 46-57.
<https://doi.org/10.18359/rmed.2917>
- Riemann F. (1996). FORMAS BASICAS DE LA ANGSTIA.

- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Ruiz M. (2020). Consumo. Seis de cada diez colombianos no saben alimentarse bien. *La República*.
- MinSalud. (2022). Boletín de Prensa No 481 .
- Pérez, A. M. P. (2020). The role of emotion in eating behavior | Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutricion*, 47(2), 286-291.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Sánchez, R. O. (2003). Psico-USF (Impresso). In *PsicoUSF* (Vol. 8, Issue 2). Universidade São Francisco.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712003000200008&lng=pt&nrm=iso&tlng=es.