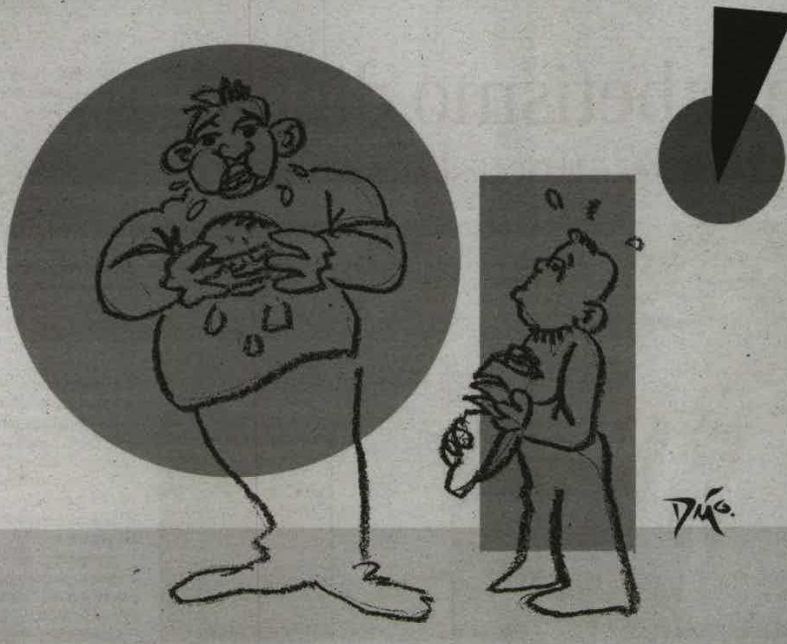


REFLEXIONES SOBRE PSICOLOGÍA

Psicología y obesidad

Los hábitos alimenticios deben ser aprendidos adecuadamente desde la infancia



La Psicología se dedica al estudio de todos los componentes de las conductas humanas y entre ellas, la conducta alimentaria es uno de sus objetos de estudio.

Es bien sabido que si los hábitos alimenticios no son aprendidos adecuadamente desde la infancia los menores pueden sufrir serios problemas de obesidad y de salud.

En España, según algunos estudios, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se encuentra en torno al 27 por ciento de la población in-

fanto-juvenil. Otro estudio dice que la población española come de media un 33 por ciento más de lo que necesita para rendir adecuadamente.

Son de extrema gravedad los casos de diabetes infantil o colesterol en la infancia que hace años eran prácticamente inexistentes.

Además las consecuencias psicológicas de la obesidad en la infancia pueden llegar a ser más duras incluso que las físicas: baja autoestima, insatis-

facción corporal, irritabilidad, problemas de relaciones interpersonales, trastornos de la alimentación, ansiedad o depresión pueden ser algunas de ellas.

El Índice de Masa Corporal es el índice más utilizado para conocer la situación de los menores en relación a su peso corporal. Se halla muy fácilmente dividiendo el peso, entre la altura en metros al cuadrado, es decir, multiplicada por sí misma. Si el resultado está por debajo de 19

se considera un peso bajo, entre 19 y 25 del peso es normal, entre 25 y 27 sobrepeso de grado 1, entre 27 y 30 sobrepeso grado 2 y entre 30 y 35 obesidad grado 1.

Cuando nos encontramos ante un problema de obesidad es muy probable que la cantidad de actividad física que realiza el menor se encuentre por debajo de lo deseable. Ocurre en un 70 por ciento de la población, debido fundamentalmente al uso de los ordenadores y videojue-

gos.

Otros estudios demuestran como muchos de los niños obesos duermen menos horas que los que tienen un peso normal, que duermen entre 10 y 12 horas.

El sueño es de gran importancia en la regulación de la alimentación, ya que cuando un niño no duerme las horas adecuadas, su cerebro no genera las cantidades suficientes de hormonas, como la leptina, encargadas de provocar la sensación de saciedad al comer.

En relación a los gustos y preferencias por determinados alimentos, al educar tenemos que tener muy presente que las personas sentimos preferencia por aquellos alimentos que nos han calmado el hambre en alguna ocasión.

La liberación de un neurotransmisor cerebral llamado dopamina, responsable de la sensación de satisfacción después de comer, queda asociada al alimento ingerido y por tanto determina la preferencia hacia él.

En definitiva, nos gusta lo que nos quita el hambre y de ahí las preferencias por determinados alimentos hipercalóricos.

Un buen hábito es evitar este tipo de alimentos, como mínimo si estamos muy hambrientos y aprovechar estas circunstancias para crear un hábito hacia alimentos más sanos como frutas, verduras y cereales.

Por último, recordar que la sobrealimentación puede en muchas ocasiones derivarse de sentimientos de frustración e insatisfacción, debemos hablar con los menores y estar atentos a ellos para detectar cualquier conflicto que pueda requerir atención o tratamiento.

**Juan Manuel
Gutiérrez**
www.psicologia
diez.com

