

Exploración del patrón alimenticio de restricción - sobrealimentación en un grupo de individuos de la ciudad de San Luis (Argentina).

Montalvini, Paula, Lucero, Mariela Cristina y
Baldi López, Graciela.

Cita:

Montalvini, Paula, Lucero, Mariela Cristina y Baldi López, Graciela
(2012). *Exploración del patrón alimenticio de restricción -
sobrealimentación en un grupo de individuos de la ciudad de San Luis
(Argentina). IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica
Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de
Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología -
Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/291>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/6G9>

EXPLORACIÓN DEL PATRÓN ALIMENTICIO DE RESTRICCIÓN – SOBREALIMENTACIÓN EN UN GRUPO DE INDIVIDUOS DE LA CIUDAD DE SAN LUIS

Montalvini, Paula - Lucero, Mariela Cristina - Baldi, López Graciela

Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de San Luis

Resumen

La sociedad establece la delgadez como estereotipo de belleza, éxito y felicidad, generando insatisfacción corporal y preocupación por el peso, lo que lleva a los sujetos a realizar múltiples tipos de dietas. Esta restricción crónica genera, en vez de reducir el peso, la sobreingesta de alimentos. Ante situaciones de estrés y ansiedad los dietantes crónicos utilizan la restricción-sobrealimentación como una estrategia de regulación afectiva.

El objetivo de la presente investigación fue explorar patrones de restricción alimentaria en una muestra de sujetos de la ciudad de San Luis y la incidencia de las variables socio-demográficas y el índice de masa corporal en la problemática. La muestra quedó conformada por 100 individuos, de ambos sexos, cuyas edades oscilaron entre los 20 y 40 años. Se aplicó la Escala Revisada de Restricción Alimentaria (ERA) (Silva, 2010).

En relación a los resultados obtenidos, se encontró gran cantidad de sujetos que presentan características que los definen como dietantes crónicos, manifestando un marcado interés en realizar distintos tipos de dietas y en controlar la ingesta cotidiana, informando de cambios recurrentes en su peso corporal. El índice de masa corporal, el sexo y la ocupación laboral fueron las variables que incidieron en la restricción alimentaria y/o sobrealimentación.

Palabras Clave

Dietantes dieta sobrealimentación imc

Abstract

STUDY OF A RESTRICTED DIETARY PATTERN – OVERFEEDING IN A GROUP OF INDIVIDUALS FROM SAN LUIS CITY

Society sets thinness as a stereotype of beauty, success and happiness, and thus creates a drive for body dissatisfaction and weight concern, which leads people to go on multiple types of diets. However, instead of helping individuals to lose weight, this chronic tendency of food restriction causes overeating. Under stress and anxiety situations, chronic dieters resort to restriction-overeating as an affect regulation strategy.

The objective of this research was to explore patterns of food restriction in a sample of subjects from the city of San Luis, as well

as the impact that socio-demographic variables and body mass index have on the problem. The sample consisted of 100 individuals of both sexes, whose ages ranged between 20 and 40. The Revised Scale of Food Restriction was applied (Silva, 2010).

Results revealed that a large number of subjects have chronic dieters characteristics. These individuals openly express a strong interest in going on various types of diets and in controlling their daily intake of food, and report recurrent changes in body weight. Body mass index, gender and occupation were the variables that affected food restriction and / or overeating

Key Words

Dieters diet overeating bmi

Introducción

Vivimos en una sociedad que, de forma directa o indirecta, plantea como criterios de belleza imperantes, la delgadez y la esbeltez. Este estereotipo va acompañado por el libre mercado que se enriquece promoviendo todo tipo de productos para lograr este objetivo, tales como cosméticos, medicamentos, alimentos, indumentaria, productos estéticos, etc. (Valiente y Tuñón, 1996). Este ideal social no ha dejado de afianzarse en nuestro marco cultural, dando lugar a la llamada “cultura de la delgadez”. Pasamos nuestros días, pensando en la figura corporal, preocupados de manera exagerada por no comer más de lo que nuestros cuerpos necesitan, sin darnos cuenta que algunas personas convierten su alimentación en el factor estructurante de sus vidas (Silva, 2005b). Hay sujetos que necesitan realizar grandes esfuerzos para mantener la alimentación en niveles normales y para esto recurren a constantes programas de restricción alimentaria (dietas). Además, se pesan regularmente y limitan su alimentación por miedo a subir de peso (Silva, 2005b).

Si bien la restricción crónica de la alimentación no es considerada un trastorno psicopatológico, al menos por los manuales diagnósticos como el DSM IV y el CIE -10, es un factor de riesgo para el desarrollo de desórdenes alimentarios tales como la anorexia, la bulimia (Jacobi, Hayward, de Zwaan, Kraemer y Agras, 2004; Keel, Heatherton, Baxter y Joiner, 2007) y la obesidad (Jebb, 1997). Contrario a lo que podría esperarse, la restricción alimenticia crónica predice el aumento de peso de los sujetos involucrados (French, Jeffrey y Wing, 1994; Stice et al, 1999). A estas personas se las conoce como “Dietantes crónicos” (DC).

Los Dietantes Crónicos (Silva, 2005b) o comedores refrenados (Herman y Polivy, 1980) son personas que se caracterizan por experimentar un temor exacerbado a ganar de peso, restringiendo su alimentación por medio de dietas. Paradójicamente, bajo ciertas condiciones estos individuos aumentan sus niveles de ingesta sobrealimentándose, tal como ocurre cuando experimentan emociones negativas como ansiedad.

La restricción crónica y la sobrealimentación, características de los DC, son parte de un mecanismo de regulación afectiva que emerge en personas con una vulnerabilidad emocional, asociada a un estilo afectivo particular (Silva, 2008). Es decir, los DC tienen un estilo afectivo vulnerable, con especial sensibilidad a situaciones de estrés y una necesidad permanente de regular los afectos negativos. Estos sujetos tienden a anticipar eventos amenazantes, experimentando los acontecimientos de su vida como desafiantes y difíciles de enfrentar, determinando la aparición de una estrategia de regulación afectiva disfuncional: la alternancia de restricción (disminución de forma voluntaria de la alimentación que realiza un sujeto, con el objetivo de obtener un peso ideal) y sobrealimentación (Silva, 2008).

Los eventos o estímulos percibidos como estresores, que producen altos niveles de ansiedad e inducen a la desinhibición alimentaria, son todos aquellos que de alguna manera amenazan su autoimagen o autoestima, dependiendo de la forma en que los DC organizan sus planes y metas, en las cuales prevalece la anticipación de experiencias adversas (Silva, 2008). En algunas personas, el estado de ánimo y las emociones negativas pueden disminuir significativamente el monto de ingesta de alimentos. Sin embargo, en los DC, diferentes situaciones emocionales tales como cambios de colegio, paso del secundario a la universidad, inserción laboral, matrimonio, maternidad, cambios en una relación significativa, etc. ejercen una influencia opuesta aumentando el consumo de alimentos (Silva, 2007). La presencia de estos eventos requerirá del afrontamiento del DC, muy probablemente a través del enmascaramiento y de la alternancia de inhibición-desinhibición alimentaria.

Otra característica en el patrón alimenticio de restricción-sobrealimentación, es la diferenciación emocional (Silva, Jiménez, Sapunar y Larenas, 2007). Es decir, la habilidad para controlar la experiencia afectiva depende fundamentalmente de la capacidad para distinguir estados internos y diferenciarlos unos de otros. En la medida que las personas delimitan más detalladamente su experiencia, pueden manipular con mayor precisión sus estados afectivos. Cuando la diferenciación emocional es deficiente, los niveles de psicopatología son más altos, independientemente de la constelación diagnóstica a que se refiere el síntoma (Silva, 2005b). En un estudio psicofisiológico preliminar Silva et al. (2007) concluyeron que los sujetos DC presentan un patrón indiferenciado frente a distintas clases de expresiones emocionales, es decir, que estos sujetos presentarían dificultades en su habilidad para diferenciar emociones.

Objetivo

Explorar la presencia de patrones de restricción alimentaria en una muestra de individuos de la ciudad de San Luis (Argentina) y la incidencia de las variables socio-demográficas y del Índice de Masa Corporal en dicha problemática

Metodología

La muestra quedó conformada por 100 sujetos, de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre los 20 y 40 años.

Se aplicó la Escala Revisada de Restricción Alimentaria (ERA) (Silva, 2010): esta compuesta por 10 ítems, los cuales se subdividen factorialmente en dos subescalas: Preocupación por la dieta (PD) y Fluctuación de peso (FP). De esta forma evalúa actitudes hacia la alimentación, frecuencia de dietas y fluctuaciones de peso. Las personas con altos puntajes en la ERA son frecuentemente denominadas comedores refrenados o dietantes crónicos.

Resultados

En base a la mediana de los puntajes de la Escala de Restricción Alimentaria (14 puntos) se observó que el 65 % de la muestra (n=65) eran dietantes crónicos, es decir que, eran personas que por miedo a subir de peso restringen su alimentación a través de dietas, pero ante situaciones de estrés, ansiedad o presencia de emociones negativas aumentan su ingesta sobrealimentándose. El resto de los individuos (35%, n=35) no presentarían estas características alimentarias. Además, en relación a las sub escalas Preocupación por la Dieta y Fluctuación de Peso, más de la mitad de la muestra de sujetos dietantes crónicos (63,08%; n= 41) manifestaron pasar mucho tiempo pensando en lo que iban a comer, realizaban dietas regularmente, controlaban su peso todas las semanas, etc., como así también, tener una alta fluctuación en el peso, es decir, registrar cambios significativos en el peso semanal, mensual y durante toda la vida.

Teniendo en cuenta el Índice de Masa Corporal, y su clasificación en Normal, Sobrepeso y Obesidad, se observa una diferencia significativa en la subescala FP entre quienes tenían un peso normal y aquellos con obesidad grado I, II y III ($p=0,016$). Es decir, que estos últimos registraban más cambios en el peso a lo largo de su vida y específicamente de una semana a otra o de un mes a otro, con respecto al otro grupo. Además, se encontró una diferencia significativa, en el valor total de la escala ERA, entre quienes tenían un peso normal y los que tenían sobrepeso ($p=0,051$). Esto está indicando que aquellas personas con sobrepeso tendrían mayores posibilidades de ser dietante crónico a los largo de su vida, que aquellos que mantienen un peso normal (Tabla 1).

TABLA 1. Diferencias significativas en el cuestionario ERA según el IMC (n=65)

Prueba U de Mann - Whitney							
Clasificación IMC	n	FP		PD		ERA	
		RP	P	RP	P	RP	P
Normal	34	23,90	0,150	26,49	0,740	23,34	0,051*
Sobrepeso	17	30,21		25,03		31,32	
Normal	34	21,40	0,016*	25,00	0,696	22,26	0,059
Obesidad	14	32,04		23,29		29,93	
Sobrepeso	17	14,79	0,421	15,74	0,860	15,56	0,769
Obesidad	14	17,46		16,32		16,54	

*p<0,05 **p<0,01

En cuanto a la variable sexo, se encontró una diferencia significativa en la dimensión FP de la escala ERA ($p=0,02$), es decir que, los hombres presentaron una mayor variación en su peso en el tiempo, con más aumento sobre su peso normal, en relación con las mujeres (Tabla 2). En el puntaje total de la escala ERA, se observó una diferencia significativa ($p=0,032$) entre ambos sexos, es decir que, los hombres restringían más su alimentación por medio de dietas, solían pensar mucho en la comida, eran menos conscientes de la calidad y cantidad de los que comían habitualmente y presentaban mayor oscilación en su peso, con relación a las mujeres (Tabla 2).

TABLA 2. Diferencias en la dimensión Fluctuación de Peso y en el Puntaje de la escala ERA, según el sexo de los Dietantes Crónicos (n=65)

Prueba U de Mann - Whitney							
Sexo	n	FP		PD		ERA	
		RP	P	RP	P	RP	P
M	23	40,50	0,02*	30,83	0,488	39,37	0,032*
F	42	28,89		34,19		29,51	

*p <0,05. RP= Rango Promedio

En cuanto a la ocupación laboral de estos sujetos, se encontró una diferencia significativa en la subescala PD ($p=0,017$) entre las categorías docentes/profesores y empleados, es decir que los primeros realizarían regímenes alimentarios de manera más regular, pensarían más en la temática de la alimentación, con una preocupación mayor por lo que comen, con relación a los empleados (Tabla 3).

TABLA 3. Prueba Post Hoc T3 de Dunnett en la Dimensión Preocupación de la Dieta según la Situación Laboral Actual de los Dietantes Crónicos (n=65)

Prueba T3 de Dunnett			
(I) Ocupación	(J) Ocupación	Diferencia de medias (I-J)	p
Empleado	Docente/profesor	-2,862	0,017*

*p<0,05 **p<0,01

Conclusión

Según los datos obtenidos, se puede concluir que más de la mitad de la muestra manifestó un marcado interés en realizar distintos tipos de dietas y en controlar la ingesta cotidiana de comida, informando cambios recurrentes en el peso corporal. Esto podría deberse a los constantes mensajes transmitidos por los medios masivos de comunicación donde se enfatiza el ideal de belleza y el éxito de una persona según características físicas tal como la delgadez. Esto coincide con Valiente (1996) quien plantea que la importancia social de la delgadez, el estigma ligado al sobrepeso y la insatisfacción corporal es utilizada por las industrias dietéticas para que los individuos realicen regímenes como medio para modificar sus cuerpos.

El hecho de que los hombres hayan presentado una tendencia a mayor fluctuación de peso, en comparación con las mujeres, estaría acorde a lo que se está viviendo actualmente con el aumento de los trastornos alimentarios en este grupo, producto, quizás, de la sobrevalorización de la imagen corporal, propia de una cultura posmoderna, en la cual se priorizan características como los músculos bien marcados y el abdomen liso.

Los sujetos que tenían sobrepeso u obesidad podrían ser dietantes crónicos corto o largo plazo, ya que, tal como lo plantean Silva (2007) y Herman y Mack (1975) el restringir la ingesta de comidas por periodos prolongados puede llevar a las personas a comer en exceso, es decir a sobrealimentarse produciéndose una variabilidad en el peso.

Bibliografía

French, S., Jeffery, R. y Wing, R. (1994). Food intake and physical activity: A comparison of three measures of dieting. *Addictive Behavior*, 19, pp 401-409.

Herman, P. y Mack, D. (1975). Restrained Eaters and Unrestrained Eaters. *Journal of Personality*, 43, 647-660.

Herman, P. y Polivy, J. (1980). Restrained Eating. En Stunkard A, (ed.) *Obesity*. Philadelphia: Saunders; pp 208-25.

Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. y Agras, W. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: applicatin of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130 (1), pp 19-65.

Jebb, S. (1997). Aetiology of obesity. *British Medical Bulletin*, 53, pp 264-285.

Keel, P., Baxter, M., Heatherton, T. y Joiner, T. (2007). A 20- year

longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of abnormal Psychology*, 116, pp 422-432.

Silva, J. (2010). Consistencia Interna y validez factorial de la versión en español de la Escala Revisada de Restricción Alimentaria. *Rev Chil Nutr*, 37 (1).

Silva, J. (2008). Sobrealimentación inducida por la ansiedad. Parte II: Un marco de referencia neurocientífico para el desarrollo de técnicas psicoterapéuticas y programas de prevención. *Terapia Psicológica*, 26 (1), pp. 99-105.

Silva, J. (2007). Sobrealimentación inducida por la ansiedad. Parte I: Evidencia conductual, afectiva, metabólica y endócrina. *Terapia Psicológica*, 25 (2), pp. 141-154.

Silva, J. (2005b). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista chilena de Neuropsiquiatría*, 43 (3), 201-209.

Silva, J., Jiménez, M., Sapunar, J. y Larenas, G. (2007). Diferenciación cortical anormal de expresiones faciales emocionales en dietantes crónicos. Poster, XVIII Congreso Chileno de Endocrinología y Diabetes. Valdivia, Chile.

Stice, E., Cameron, R., Killen, J., Hayward, C. y Taylor, C. (1999). Naturalistic weight reduction efforts prospectively predic growth in relative weight and onset of obesity among female adolescents. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 67, pp 961-91 A.

Valiente, E. (1996). La dimensión cultural en los trastornos de la alimentación. 1ra Jornada de Intercambio y Reflexión sobre Distintos Abordajes en el Tratamiento de Trastornos de la Alimentación: causas y conceptualización de bulimia y anorexia. Unicef Argentina. Asociación y Federación Argentina de Nutricionistas.

Valiente, E. y Tuñón, I. (1996). El imperio del cuerpo en la publicidad. 1ra Jornada de Intercambio y Reflexión sobre Distintos Abordajes en el Tratamiento de Trastornos de la Alimentación: causas y conceptualización de bulimia y anorexia. Unicef Argentina. Asociación y Federación Argentina de Nutricionistas.