

¿Comer sin hambre?



CENTRO[®]
BARIATRICO
GUADALAJARA



Psic. Karina Salmerón
cp 11263575
Cel. 3334626047

Objetivo: Revisaremos como es que comemos un alimento sin tener hambre

Como seres humanos , tenemos diferentes factores que nos dan pie a moldear nuestra conducta, toma de desiciones, acciones e inclusive la forma de expresar una emoción

Por lo que veremos como de manera **biológica**, **de crianza**, **social**, **ambiental**, y **emocional** comemos aunque físicamente no experimentamos hambre.



1.- Comer de manera Biológica

Nutrición y relación afectiva.

La relación nutrición-afecto es íntima al juntar lo físico con lo mental, los primeros alimentos que nos nutrieron en el vientre materno nos dio fuerza e impulso para sobrevivir (formarse)

¿Cuál crees que fue tu primer alimento ?

Con mamá compartimos varios periodos de alimentación desde la fecundación.



Desde que el ovulo es **Fecundado** por el espermatozoide el papel de la mujer es sumamente importante ya que su cuerpo se preparará para mantener **con vida** a ese embrión que se esta formando.

Guardando dentro sí lo necesario para poder dar esa vida: glucosa, aminoacidos, ribosomas proteínas, y ARN de transporte, factores morfogenéticos etc

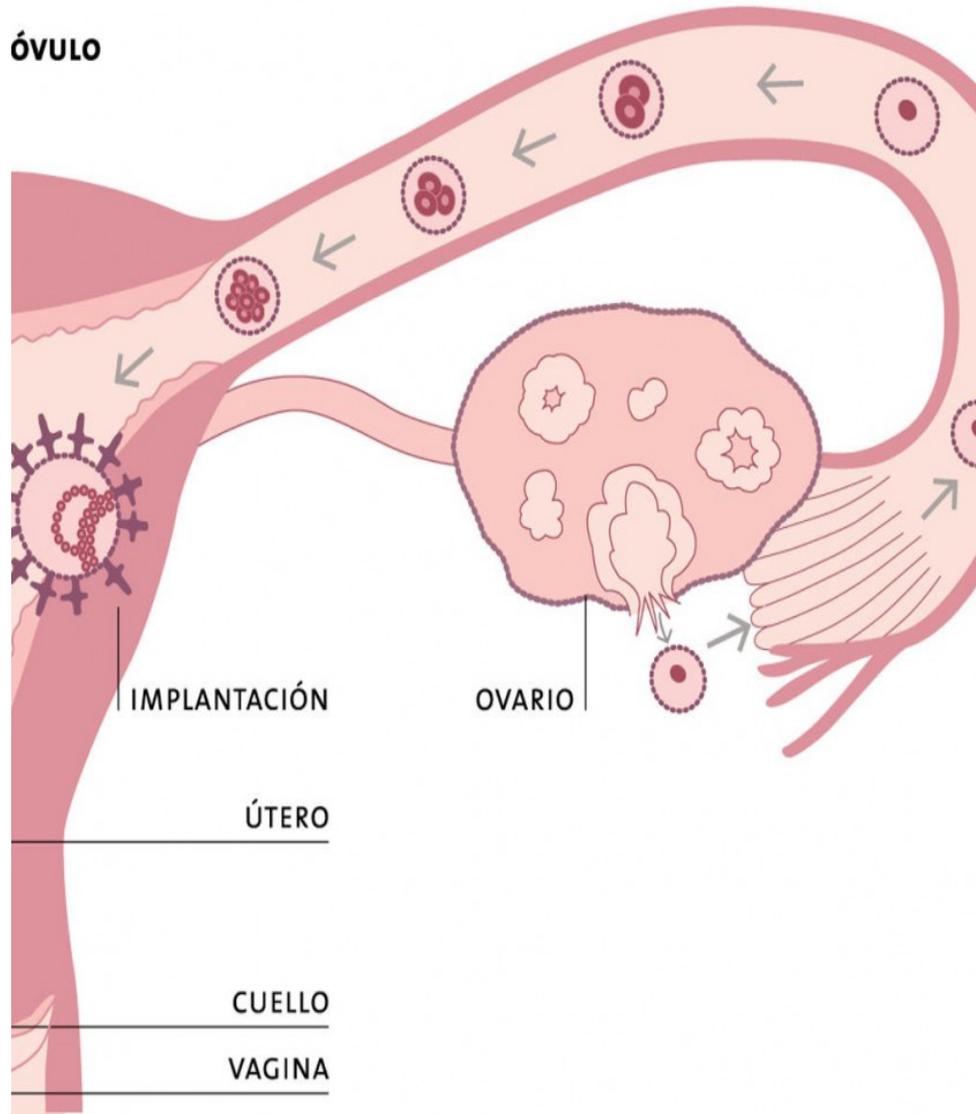
El cigoto luego embrión, **se alimentará** de estas reservas dentro de las trompas de falopio, en particular de la glucosa, aminoacidos y proteínas , que le darán la fuerza para viajar de las trompas la útero y hacer la división celular propia de su proceso.

Es fundamental la nutrición, ya que hay un tope en la cantidad de alimento y el embrión tiene que llegar al útero antes de que se agoten las reservas, lo cual ocurre aproximadamente al 6to día.

Por un lado el embrión recibe alimento y se auto regula, lo que le otorga un rol protagonista en su crecimiento



ÓVULO



Esto quiere decir que **ya estuvimos en tensión por falta de comida**, pues teníamos unas reservas que se podían terminar.

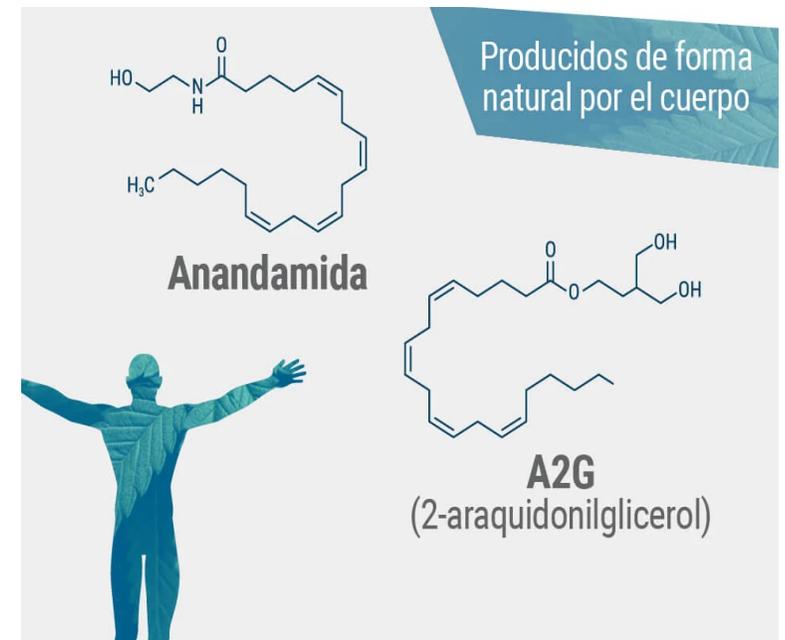
Al rededor del 8 al 10% de los embarazos terminan en aborto espontaneo por mal nutrición ya que el cigoto necesita glucosa para realizar su proceso de sobrevivencia.

Hoy en la actualidad muchas personas fuera de esta etapa inicial también han pasado por periodo de carencias ya sean impuestas o por situaciones ambientales (restricciones, guerras, pobreza, encierros) lo que esta registrado en su biología como peligro de muerte.

En la implantación el primer viaje de la vida genera agotamiento, sólo se busca descansar dentro del vientre materno implantándose de manera correcta, aquí entran en colaboración las hormonas sexuales femeninas: estrógenos y progesterona.

Se comienza el intercambio de información entre madre e hijo con la glucosa que espera al ovulo dentro del útero y se forma la anandamida que es importante en la concreción de la memoria, motivación, procesos cognitivos superiores, control de movimiento y en sensaciones tales como la del hambre, regulación de apetito, los patrones de sueño y el alivio del dolor, implicando al circuito de recompensa, genera calma y regula el sistema cardiovascular y genera una sensación de felicidad.

Este neurotransmisor aumenta antes de la implantación y disminuye justo antes de que el embrión nade en ese mar dulce.



Lo tenemos todo!

Desde la implantación hasta el nacimiento se está dentro del útero donde se provee todo lo necesario para el crecimiento.

Se tiene la **seguridad de la comida**, se conocen los sonidos y hay comodidad.

El vínculo madre-hijo se comienza desde el intercambio bioquímico.

Por lo que, cualquier **impacto emocional de la madre** tiene una traducción directa en el bebé, que se entera de todo lo que está pasando en el entorno de la madre, ya que a través de la placenta recibe todos los **neurotransmisores u hormonas** que posee la madre.



A partir del nacimiento, alimento de crianza.

Todo ser humano tiene necesidad de contacto, afecto y satisfacción. El alimento no es lo único que nos une a nuestra madre, pero es sumamente importante, que es lo que ayuda a generar vínculos fuertes entre personas.

El cuidador de este bebé será el responsable de proveer las necesidades básicas de sobre vivencia y protección.

En algunas ocasiones el alimento no es el justo, necesario, o de calidad suficiente para cubrir la necesidades.

Y si a esto le sumamos la falta de afecto emocional o el contacto, los niveles de seguridad y tranquilidad bajan.

La comunicación comienza con el llanto, el bebé llora y la madre lo asocia con que tiene hambre, el primer impulso es alimentarlo. El bebé registra que si lloró su madre le dará de comer, pero también lo abrazará y le prestará atención.

Si la madre actúa ante esta situación, el bebe comprende que la figura de apego esté presente, que entiende su petición y lo comprende, generando confianza y seguridad para su desarrollo futuro.

Los bebés y niños necesitan esa conexión no sólo de alimento real, si no de alimento afectivo y efectivo para poder confiar en los cuidadores.



Comemos por El amor y afecto con el alimento

El cariño, el afecto el contacto y nutrición son esenciales a lo largo de nuestra vida.

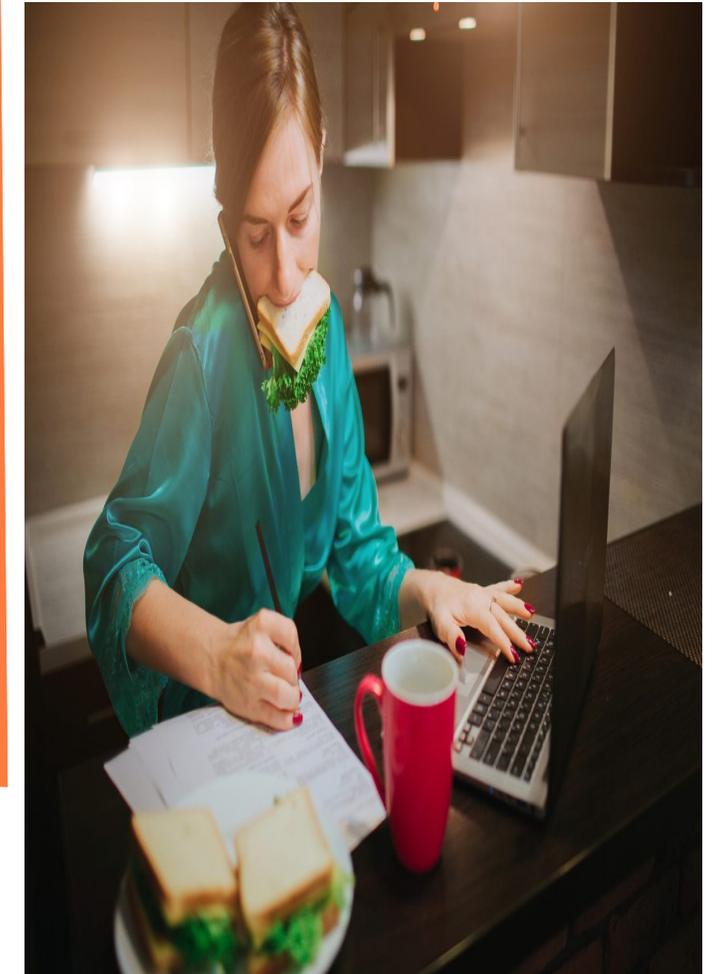
Se comienza con una relación simbiótica que poco a poco se va desprendiendo para lograr autonomía y libertad.

El objetivo es lograr la independencia y tranquilidad para relacionarse de manera segura con el ambiente.

Pero hay quienes no han conseguido estabilizar sus emociones y necesitan del otro o de ciertos productos para obtener tranquilidad.

Son personas que progresivamente irán traspasando sus necesidades interiores básicas hacia consumo de alcohol, drogas, dependencia emocional, trabajo, deporte o COMIDA para disminuir la tensión.

Podemos acceder a la comida de forma rápida y fácil para “calmar la ansiedad” pero solo es momentáneo ya que no solucionará el problema o la vida en sí.



Nuestro cerebro aprendió que comer poco o no comer nos pone en peligro y comer en exceso nos permitía almacenar energía para las épocas de escasez.

El Razonamiento biológico de nuestro organismo nos invita a comer para tener una cantidad adecuada de carbohidratos, grasas, aminoácidos, vitaminas, sodio y demás minerales para sobrevivir.

La búsqueda de un tipo de alimento esta orientada por el propio metabolismo, el cuerpo pedirá en alimento lo que le hace falta.

¿Porque COMEMOS?

Porque necesitamos mantener un peso constante, una fuente de energía firme y duradera, porque nuestro cerebro trabaje o que nuestro cuerpo se recupere e invierta en nuevos esfuerzos.





Por eso cuando nuestras reservas energéticas bajan, sentimos hambre y buscamos comida, cuando hemos comido y sentimos saciedad “ dejamos de Hacerlo”

Dejar de comer, puede llegar a poner de mal humor a quién se salte una de las comidas.

Más allá de la nutrición, comer es un mecanismo motivador de placer y más si es algo que nos gusta, nos emociona o nos conecta con buenos momentos en el pasado y eso queda grabado como bienestar, por lo que o REPETIMOS las veces que podamos hacerlo.



A menudo cuando queremos volver a un pasado de bienestar emocional, buscamos comida como objetivo de callar el malestar

Por este motivo no siempre es necesario un estómago vacío para comer.



Según Freud al descubrir las fases del desarrollo psicosexual descubre una fuerza vital en el ser humano a la que llamó Libido, la cual motiva a las personas para conseguir sus objetivos, y cumplir sus deseos, llega a frenar impulsos para alejarnos del peligro etc.

Vamos guardando desde pequeños en el inconsciente una forma de reaccionar y de determinar conductas futuras.

La **etapa oral**, es la que a través de la boca, todo se conoce y se prueba. Esta etapa va desde el nacimiento hasta los 18 meses.

Al rededor de los 6 meses el bebé ya come alimentos más sólidos no sólo leche, aquí es donde se aprende a **JUGAR con la comida**.

Si el niño se da cuenta de esto, tendrá **poder sobre el cuidador** y **JUGARÁ** con la comida.

Cerrará la boca

No comerá

Masticará mucho

Se distraerá bastante

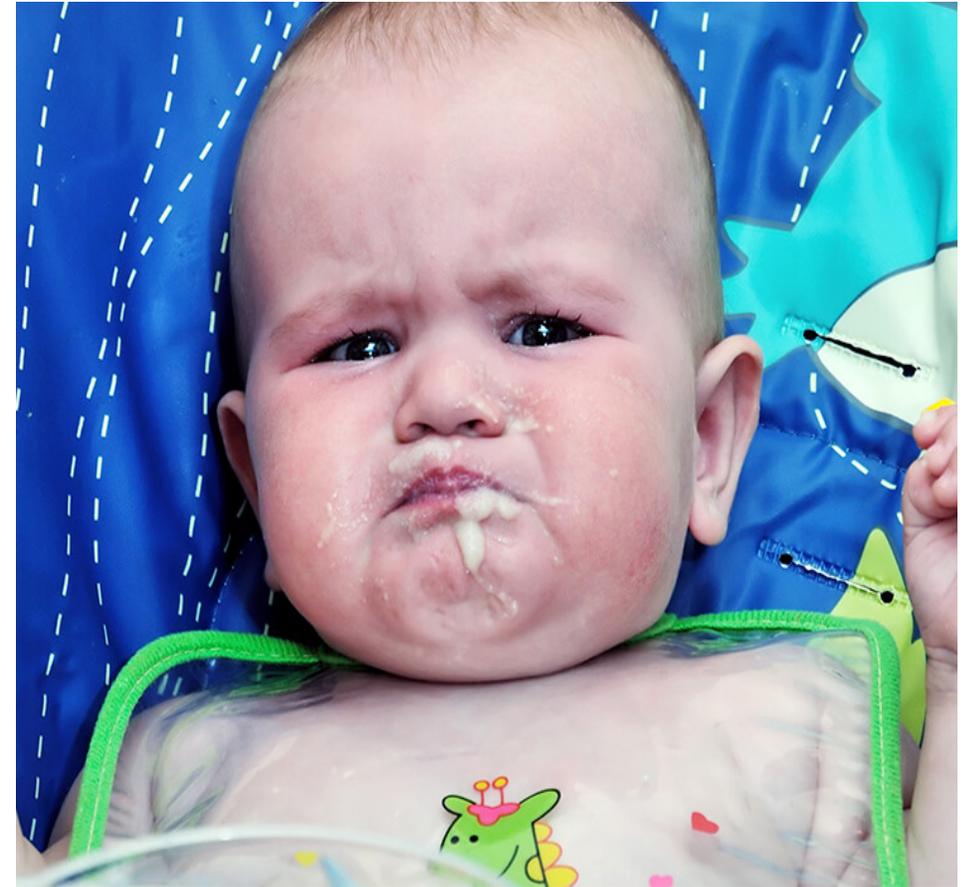
O comerá sin cesar solo por estarle dando e el alimento, el padre suele regañar o preocuparse por esta situación y obtiene **ATENCIÓN** y **PODER** por medio de la comida.

Esta es una forma de aprendizaje que deberá ser **supervisada**.

Y en determinado momento dar el mensaje que el alimento es para nutrirse hay que hay otras juguetes para fines de diversión.

En esta fase y en las que sigue, el bebé podrá contar con unos cuidadores seguros y tranquilos, o no.

Si hay una angustia por la falta de comida, enfermedades por desnutrición, carencias importantes, miedos de que el bebé no coma o deje de hacerlo, será motivo de una **fuentes de estrés**.





También la información que se recibe dentro de la familia, son la pieza central en cómo vivimos la alimentación, dándonos de comer nuestros padres no solo nos alimentan, sino que además nos crean una cultura sobre cómo hacerlo.

En las familias donde cualquier alimento es válido con tal que se coma y el niño o la niña se calle y no de la lata, tiene un final, mientras que en aquellas familias donde comer se hace siempre que estén todos, se espera, se sienta con cubiertos en la mesa y se comen unas u otras cosas según hemos comido en otros momentos, se tiene otra manera de vivir la alimentación y de alimentarse.

El comer de manera social

La antropología de la alimentación pone su atención sobre todo en los factores ecológicos, socioculturales, económicos o filosóficos que influyen en la elección de los alimentos, teniendo en cuenta que existen otros de carácter biológico y psicológico.

En otras épocas había comida de ricos y pobres, los pobres no comían los productos de los ricos y los ricos no comían los productos de los pobres. Actualmente todos comen más o menos los mismos productos, solo que el rico los come de una mejor calidad, con altos componentes nutritivos, mientras que los de escasos recursos comen el mismo producto, pero con otros componentes de calidad y de contenido energético.



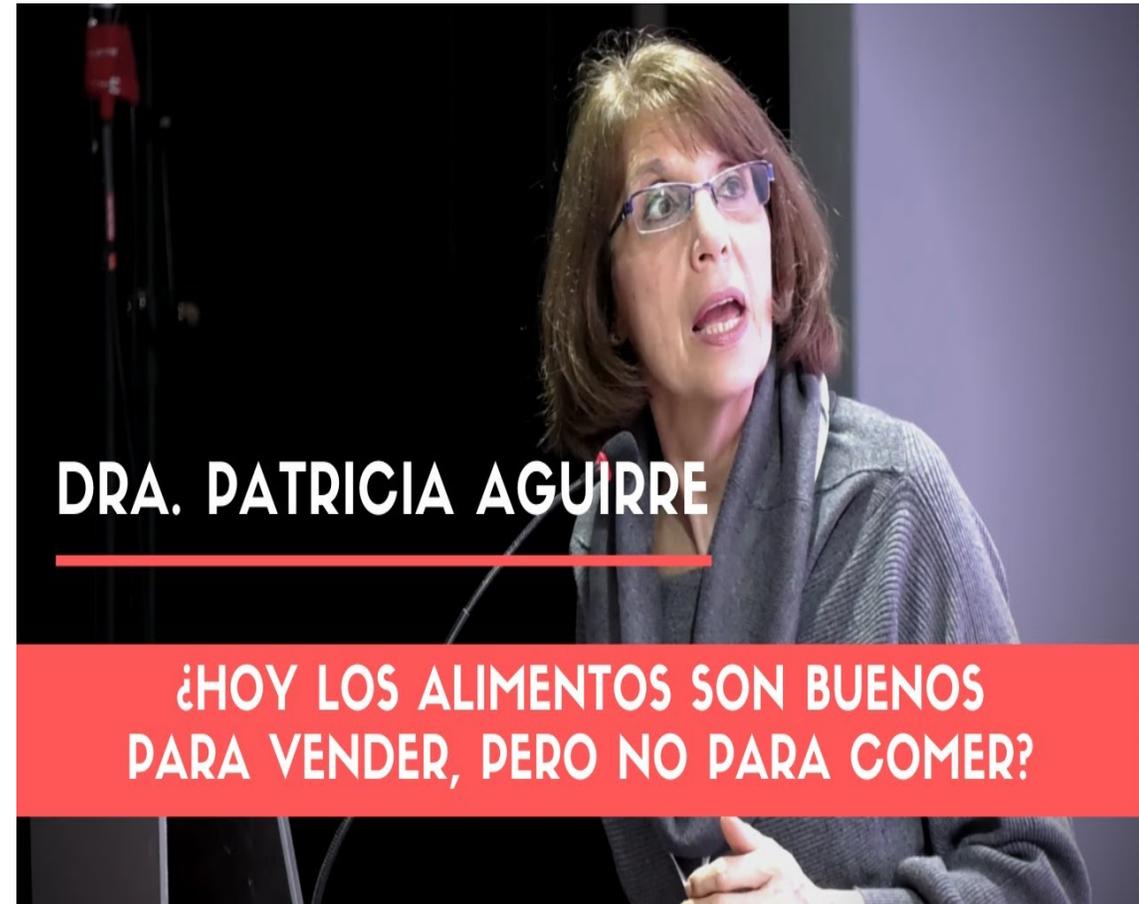
En la familia se le da un propósito a la comida, hay horarios y reglas para comer.
Dentro de las escuelas tenemos la misma dinámica (colegios, guarderías, escuelas públicas)

Otro referente fundamental para la alimentación es la sociedad, los anuncios de red sociales, las modas, van esculpiendo de alguna manera cómo se debe comer, cuándo, y qué es antojable y qué no.



La Antropóloga Alimentaria Patricia Aguirre nos dice que: “en la alimentación las relaciones sociales están siempre presentes, pero tan internalizadas que operan en la oscuridad y, paradójicamente, cuanto más “natural” encontramos un fenómeno, es cuando más ocultas y operantes están las relaciones sociales que lo condicionan”.

Al considerar “común, normal, natural, evidente” comer cuatro veces al día, en horarios prefijados con un orden de platos y ciertas combinaciones de productos, olvidamos que se llegó a esa categorización después de una historia y creencias acerca del producto .



Los eventos sociales, cierres de negocios con comidas nos llevan a la ingesta de alimento y en ocasiones a sobre ingesta sin tener la necesidad de comer.

En el trabajo, en ocasiones se ve a la comida como premio al esfuerzo realizado.

Hay empleos dónde las jornadas son extensas, los horarios de comida es fluctuante. Para cerrar algún negocio, se celebra por medio de salidas a cenar o desayunos para planear algún proyecto.



Comer por el ambiente

Se describe a aquel ambiente que favorece el desarrollo de la obesidad o que estimula hábitos y comportamientos que conducen al exceso de peso como **ambiente obesogenico**. Es el conjunto de factores externos que nos rodean que pueden conducir al sobrepeso u obesidad.

Un ambiente obesogenico puede ser aquel que estimule el sedentarismo por estar colmado de tecnología que facilita el "no esfuerzo humano" o bien, aquel que nos incentiva a comer más y de mala calidad.

Un ambiente colmado de estímulos alimentarios como variedad de oferta de comida rápida, alimentos listos para consumir, trabajo sedentario o excesiva carga laboral sin la posibilidad de realizar actividad física, e incluso, un ambiente estresante y tenso, pueden ser propios de un entorno obesogenico.

Tanto las emociones como la publicidad, la tecnología y demás factores del entorno pueden volver a nuestro ambiente en obesogenico y perjudicial para la salud, pues son determinantes de nuestra alimentación.



Conclusiones

- 1.- El inicio de la relación primaria es con la madre, en el útero, el alimento es necesario para sobrevivir.
- 2.- La primera comunicación se da por la alimentación
- 3.- Las emociones y buen manejo de ellas son importantes para la conexión entre madre e hijo,
- 4.- Proceso de crianza, ambiente obesogenico y situaciones sociales nos pueden llevar a comer sin tener la necesidad.
- 5.- Comemos por habito aprendido y de manera social
- 7.- El ambiente obesogenico es el conjunto de acciones, hábitos y estímulos que Ayudan a que se mantenga un problema de sobre peso
- 8.- Las emociones son una gran puerta para la ingesta de alimentaria

CURSO CERTIFICADO



Intervenciones Psicoterapéuticas para Regular el manejo del hambre emocional



Ps. Ana Karina Salmerón Cabrera

- Psicóloga, Universidad Tecnológica de Guadalajara.
- Psicóloga del Centro Bariátrico de Guadalajara.
- Diplomado en Terapia Familiar Sistémica.
- Diplomado en Terapia Breve de Pareja con enfoque sistémico.



- **Inicio:** 17 de Marzo
- **Duración:** 8 hrs.
- **Modalidad:** Online / Clases en vivo.
- **Flexibilidad** de estudio y clases **grabadas**.

**Valor
\$890**



✉ gabriela@adipa.mx 📞 +526865424229

Bibliografía:

- Obesidad una enfermedad de la Salud mental / Dr. Carlos Téllez 2019
- Cirugía Bariátrica. Una guía integral para pacientes de cirugía de la obesidad y sus familias. Psic. Olga González / editorial Grijalbo Vital.
- Hambre Emocional, Ángeles Wolder de. Aguilar 2021
-

Gracias