



Factores psicológicos que influyen en el control del peso

La obesidad no es una enfermedad psicológica, sino que constituye una condición física que viene acompañada de numerosas consecuencias negativas para la salud. A pesar de ello, existen diversos factores psicológicos que influyen en el desarrollo y mantenimiento de la obesidad.

Ya vimos hace unos meses las consecuencias psicológicas que pueden tener la obesidad y el sobrepeso, debido al estigma social que hay a su alrededor, pero, [¿pueden los pensamientos hacer obesa a una persona?](#), [¿y evitar que adelgace?](#)

En ambos casos la respuesta es claramente afirmativa. Todo aquello que hacemos y sentimos está mediado por nuestros pensamientos. Veamos un ejemplo; es extraña la persona que en algún momento de su vida no se haya sometido a una dieta. Y más extraño es todavía aquella que, habiendo iniciado una dieta no la ha abandonado al poco tiempo. Si recordamos la última vez que abandonamos una dieta, si lo analizamos con detenimiento, veremos que el elemento decisivo que nos hizo abandonar fue un pensamiento: *"total, por uno no pasa nada..."*, *"es que hoy he tenido un mal día..."*, *"es para celebrar que..."* etc. Con los pensamientos nos damos y nos quitamos permiso, orientamos nuestra conducta.



Un tipo particular de pensamientos son aquellos que conforman nuestra [autoimagen](#), el concepto que tenemos de nosotros mismos. Nuestra autoimagen dirige nuestra conducta hasta el punto de hacer que ésta acabe encajando con esa imagen que tenemos formada de nosotros mismos. Si nos vemos como personas "sin fuerza de voluntad" es probable que

nos cueste más ser firmes que si nos vemos como "perseverantes". ¿Qué es antes, el huevo o la gallina?, ¿somos perseverantes porque nos vemos como perseverantes o nos vemos así como consecuencia de serlo?

Otros pensamientos de gran relevancia son las [etiquetas](#); en ocasiones las etiquetas que nos ponemos y que nos pone la sociedad pueden hacernos mucho daño, hasta el punto de orientar nuestra conducta de un modo dañino para nuestra salud: *"total, siempre he sido gordo, no puedo cambiar"*, *"si es que soy débil"* Pues bien, estas etiquetas serán todo lo fijas que nosotros queramos que sean. No debemos usarlas como pretextos para evitar el esfuerzo que nos puede conducir al cambio.

Dentro de los pensamientos también encontramos la [información](#) que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida acerca de la alimentación y la nutrición, todas las [ideas erróneas](#) con las que continuamente se nos bombardea (¡y las correctas también!): *"no es bueno comer fruta después de comer, engorda más"*, *"debo hacer una dieta depurativa"*, *"lo mejor será no cenar, y esas calorías que me ahorro..."*. Conocer estas ideas erróneas y luchar contra ellas mediante información adecuada es otra arma con la que contamos para poder favorecer el cambio.

Los [factores ambientales](#) también juegan un papel crucial en nuestro control de la conducta alimentaria; como ambiente entendemos el medio en el que vivimos y en el que nos hemos educado. Tendemos a repetir las pautas de alimentación que hemos visto en la infancia (de hecho, las primeras preferencias alimentarias las establecemos en el vientre materno), y las de las personas que nos rodean. Si nuestros padres tenían una alimentación equilibrada, para nosotros comer de ese modo será *"lo normal"*; si la alimentación de éstos no lo era, tendremos que luchar contra esas ideas para cambiarlas. Al igual que sucede con los gustos, también sucede con los [hábitos](#): velocidad con la que comemos, horario, lugares, cantidad de

comida, etc. Lo que hemos vivido nos condiciona, y hace que cada uno consideremos "lo normal" de un modo particular. Analizar de forma crítica estas preferencias y hábitos nos va a dar la posibilidad de cambiar aquellos que no nos ayudan a lograr nuestro objetivo.

No debemos olvidar las **variables afectivas**: estar más o menos nerviosos, alegres, optimistas, pesimistas, etc. influye en cómo comemos y en si vamos a ser fieles al plan de alimentación que nos hemos propuesto. La conducta alimentaria es una conducta muy protegida por la evolución y por ello resulta sumamente placentera y reforzante para las personas. Si no fuera así, nos habríamos extinguido hace miles de años.

¿Sabías que la comida actúa sobre las mismas regiones cerebrales del placer que el sexo o las drogas? Nos gusta comer, nos da placer, nos calma. Por ello, buscamos la comida y disfrutamos con ella, al tiempo que nutrimos nuestro organismo y aseguramos nuestra supervivencia.

Como hemos estado viendo, nuestros pensamientos pueden ser nuestros aliados, o pueden jugar en nuestra contra haciéndonos más complicado conseguir nuestros objetivos. La buena noticia es que mediante la reflexión y el análisis podemos separar aquellos pensamientos que nos ayudan de los que no lo hacen para así poder potenciar los primeros y corregir los dañinos.