

## NOTICIA AMPLIADA



## Varios estudios demuestran que la autoprohibición de consumir determinados alimentos provoca ansia por la comida

[Universidad de Granada](#)

En el libro "¿Qué es el ansia por la comida?" se profundiza en las causas psicológicas y fisiológicas responsables de este fenómeno, a partir de una serie de estudios realizados en la [Universidad de Granada](#).

23/1/2009

 Reducir cuerpo de texto 

### El chocolate, uno de los alimentos más adictivos.

Un grupo de investigadoras de las Universidades de Granada y Jaén han estudiado las causas psicológicas y fisiológicas responsables del ansia por la comida, entendida como un impulso irresistible de comer un determinado tipo de alimentos (dulces, chocolates, helados, frutos secos, etc.). Los resultados de varios estudios, realizados por las profesoras Silvia Moreno Domínguez (Universidad de Jaén), Sonia Rodríguez-Ruíz ([Universidad de Granada](#)) y M<sup>a</sup> Carmen Fernández-Santaella ([Universidad de Granada](#)), ha sido recogidos en el libro ¿Qué es el ansia por la comida?, publicado recientemente en la editorial Pirámide.

Preguntan las autoras: ¿Cuando comes algo que deseas mucho, te sientes culpable? ¿Sientes fuertes deseos de comer cuando estás aburrido/a, enfadado/a, estresado/a o triste? ¿Si empiezas a comer algún alimento en particular que te gusta mucho, tienes verdaderos problemas para parar de comer? Si el sujeto responde afirmativamente a estas preguntas y considera que esto es algo que le ocurre con demasiada frecuencia, podría estar experimentando ansia por la comida.

En el libro ¿Qué es el ansia por la comida? las investigadoras intentan profundizar en las causas psicológicas y fisiológicas responsables de este fenómeno, a partir de una serie de estudios realizados en la [Universidad de Granada](#) con distinto tipo de poblaciones (personas sanas, personas con riesgo de padecer trastornos de la alimentación y personas con bulimia nerviosa). Los resultados encontrados demuestran que, cuando las personas se prohíben a sí mismas consumir ciertos alimentos porque, por ejemplo, piensan que les hacen engordar, aparece el ansia por la comida como reflejo del conflicto entre poder y no querer comer.

### Cuidado con los atracones

Pero no sólo la restricción alimentaria o la realización de dietas puede disparar el ansia por la comida -comentan las autoras de este libro-: también hemos encontrado que las emociones negativas pueden llevar a consumir una cantidad excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo, con sensación de pérdida de control: es lo que conocemos como atracones. Es posible afirmar, por tanto, que la restricción alimentaria y los estados de ánimo negativos (por ejemplo, la ansiedad, la tristeza, la frustración, el estrés) muchas veces van asociados a una forma de alimentación que podríamos denominar emocional y patológica.

En el libro ¿Qué es el ansia por la comida? se expone de forma sencilla y rigurosa el origen del término ansia por la comida, así como sus características fundamentales. También se hace un recorrido extenso por las diferentes teorías explicativas del ansia por la comida, analizando el papel negativo de las dietas restrictivas en este ámbito y se describen los métodos de que se dispone actualmente para poder medir el fenómeno.

Igualmente, las autoras abordan las poblaciones en las que el ansia por la comida se manifiesta de una manera especial, por ejemplo, personas deprimidas, personas obesas o personas que padecen anorexia o bulimia nerviosa. También menos analizado informan las investigadoras- la experiencia del ansia por el chocolate, considerada por algunas personas como una conducta adictiva.

Se trata, por tanto, de un libro que recoge los conocimientos existentes en la actualidad, tanto a nivel clínico como experimental, sobre una de las experiencias más comunes en la población general: el ansia por la comida.

Universia

Con el  
mecenasgo de

Ciudad Grupo Santander  
Avda. de Cantabria, s/n - 28660  
Boadilla del Monte  
Madrid, España