

Crítica de libros

¿Por qué no puedo adelgazar? Los aspectos psicológicos de la dieta inteligente *Why cannot I lose weight? The psychological aspects of the smart diet*

Riobó, P. Editorial: La Esfera de los Libros. Madrid. Año de edición: 2008.

Pilar Riobó Serván, jefa asociado de endocrinología y Nutrición del Hospital Jiménez Díaz-Capio de Madrid, es autora de varios libros entre los que cabe destacar: *La dieta inteligente* y *Comer sano y bien para mujeres de todas las edades*.

Los diferentes investigadores están de acuerdo en la explicación de los trastornos de alimentación desde una perspectiva multidimensional que incluye aspectos biológicos, psicológicos, individuales, familiares y socioculturales; los cuales, interactúan entre sí tanto en el desencadenamiento como en el mantenimiento de este trastorno. Además, algunos de esos factores son tanto causantes como resultantes; por ejemplo, la *dieta estricta* favorece la aparición de atracones y de las subsiguientes purgas, pero es a su vez resultado de la bulimia nerviosa ya que se utiliza para intentar controlar la ingesta. La influencia de la dieta en el surgimiento y en el mantenimiento de la bulimia nerviosa parece relacionada con varios factores. Uno de ellos es que al dejar de ingerir carbohidratos, la persona se priva de un poderoso supresor del apetito. También, parece que la dieta estricta afecta a ciertos neurotransmisores del cerebro, en particular a la serotonina, y que este efecto es mayor en las mujeres que en los hombres. Esto podría explicar por qué una historia personal o familiar de depresión aumenta el riesgo de padecer bulimia nerviosa. Una anomalía en la serotonina cerebral puede suponer el riesgo de padecer bulimia nerviosa y, en el caso de las mujeres, el hacer dieta puede incrementar ese riesgo (Fairburn, 1995).

Las dietas y los hábitos alimenticios son temas muy debatidos en países desarrollados, en los cuales los índices epidemiológicos de incidencia de trastornos vinculados con la alimentación son más elevados que en otros países.

En este libro, capítulo primero, se hace alusión a una serie de factores psicológicos que pueden estar

vinculados con el exceso de peso: comer por ansiedad, comer por estrés, para evitar enfrentarse a los problemas, por placer, por aburrimiento, por angustia, de forma angustia, de forma compulsiva, los trastornos de la conducta alimentaria, bulimia. Finaliza el capítulo con unos consejos y trucos para vencer los atracones. En el segundo capítulo, se ejemplifican casos particulares (la ejecutiva estresada, el jubilado, el miedo a la diabetes, el miedo al cáncer, la abuela cocinera, la madre que consiguió cambiar a toda la familia, la operada del estómago que no quería parecer perezosa). El capítulo tercero se centra en los factores culturales y sociales que influyen en la alimentación, entre ellos: la calidad de la dieta y la comida basura, el picoteo, dejar de fumar y ganar peso y el sedentarismo, el capítulo finaliza con algunos consejos al elegir alimentos. El capítulo cuarto aborda los factores fisiológicos de la obesidad, entre ellos, las hormonas, los genes, el embarazo, la lactancia natural y la menopausia. El Capítulo quinto, está dirigido a la propuesta de medidas y las posibles soluciones dirigidos a mejorar los hábitos dietéticos. En el capítulo sexto se estudian algunos problemas y peligros de la dieta: edulcorantes hipocalóricos, dietas milagrosas o los alimentos Light. En el penúltimo capítulo se profundiza en uno de los trastornos vinculados con la alimentación, la obesidad. En coherencia con este último capítulo, en el siguiente se apela a la no discriminación por esta condición física. El último capítulo está dirigido a desmitificar falsos mitos de la alimentación.

Este libro resulta de interés para psicólogos clínicos especializados en el ámbito de los trastornos de alimentación, así como para el público interesado en el tema.

Esperanza Bausela Herreras
Universidad Nacional de Educación a Distancia