

¿Tienes trastorno por atracón?

Objetivo

Identificar la gravedad de tus hábitos alimentarios poco saludables y determinar si padeces un trastorno por atracón.

Lo que debes saber

Los trastornos alimentarios hacen referencia a una relación poco saludable con la comida, y pueden incluir dietas crónicas, comer en exceso de forma compulsiva y darse atracones. Estos hábitos pueden ser señales de advertencia de un trastorno por atracón. Los hábitos alimentarios problemáticos están estrechamente relacionados con otros problemas de salud, como la obesidad, la diabetes de tipo II, la depresión y la ansiedad. Identificar la gravedad de tus hábitos alimentarios poco saludables es el primer paso para establecer un plan para superar un trastorno alimentario.

Una buena nutrición está estrechamente relacionada con la salud emocional, física y mental. Una dieta sana y equilibrada proporciona al cerebro y al cuerpo las vitaminas, los minerales y los nutrientes necesarios. La dieta influye en la neuroquímica del cerebro, que controla el estado de ánimo y la respuesta al estrés. También influye en la interacción entre el cerebro y el cuerpo, así como en la memoria y el funcionamiento intelectual. Los hábitos alimentarios saludables pueden ser difíciles de mantener, y si tienes malos hábitos alimentarios, tu cuerpo y tu cerebro no están recibiendo los nutrientes necesarios para un funcionamiento óptimo.

¿Hay momentos en los que comes demasiado o te sientes fuera de control mientras comes? Es posible que sufras un trastorno por atracón, en el que consumes grandes cantidades de comida en un periodo de tiempo discreto (por ejemplo, comer 10.000 calorías en dos horas). Puede que te sientas impotente para dejar de comer, lo que te lleva a tener sentimientos de culpa, asco o tristeza. Puedes utilizar la comida para regular, controlar o adormecer pensamientos, emociones o sentimientos desagradables.

El trastorno por atracón incluye los siguientes patrones de alimentación.

- Comer en exceso y de forma compulsiva.
- Sentirse angustiado por la forma de comer y por cómo afecta al estado de ánimo y a la vida.
- Sentirse fuera de control cuando se come y seguir comiendo, aunque se esté satisfecho.
- A menudo comer solo por vergüenza.
- Sentirse deprimido(a), culpable o asqueado(a) después de comer.

La comida no es algo que haya que controlar o combatir. Por el contrario, la comida es un combustible nutritivo que favorece la buena salud. Una alimentación sana o normalizada

implica realizar al menos tres comidas equilibradas y posiblemente varios tentempiés al día (en promedio, comer entre 1.800 y 2.200 calorías diarias). Si comes mucho menos que esto, el tamaño de las porciones es demasiado pequeño. Si comes mucho más que esto, es probable que comas en exceso. Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar la gravedad de sus hábitos alimentarios poco saludables.

Qué hacer

Lee las siguientes 53 afirmaciones y califícate, donde:

1 = Rara vez o nunca experimento esto.

2 = Es un problema leve para mí.

3 = Lo experimento a veces.

4 = Lo experimento con frecuencia.

5 = Esto es un problema importante para mí.

6 = Lo experimento siempre.

7 = Es un problema grave y causa problemas importantes en mi vida.

_____ Como rápidamente y me siento incómodamente lleno por comer tan rápido.

_____ Pierdo el control sobre la cantidad que como.

_____ No puedo controlar mi forma de comer.

_____ Me siento impotente cuando se trata de controlar mis impulsos de comer en exceso.

_____ Siento culpa o vergüenza después de comer.

_____ La comida controla mi vida.

_____ Me salto las comidas porque no tengo tiempo para comer, y luego como en exceso porque "me muero de hambre".

_____ Me siento hinchado después de comer.

_____ Como comida rápida más de tres veces por semana.

_____ Como a escondidas o "a hurtadillas".

_____ Como cuando estoy aburrido.

_____ Nada me distrae de pensar en la comida.

_____ Como alimentos fritos más de tres veces por semana.

_____ Hago dietas y pruebo dietas de moda.

_____ Tengo intensos antojos de comida.

_____ Me siento "aturdido" y tengo problemas de concentración, sobre todo a última hora del día.

_____ Dependo de la cafeína para funcionar en el día.

_____ Mi peso fluctúa en más de 5 libras/2 kilos.

_____ Tengo gases, estreñimiento o diarrea más de una vez por semana.

- _____ Como incluso cuando no tengo hambre porque me siento angustiado(a) o enojado(a).
- _____ Tomo refrescos o bebidas azucaradas a diario.
- _____ Compro comida y la escondo.
- _____ Escondo los paquetes o envoltorios vacíos después de comer.
- _____ Ignoro la sensación de saciedad de mi cuerpo.
- _____ Suelo comer después de las 20:00 horas.
- _____ Me despierto en mitad de la noche para comer.
- _____ Como tanto que siento náuseas.
- _____ Pienso que perder peso me haría mucho más feliz.
- _____ Planeo comer cuando estoy solo para que nadie me vea comer.
- _____ Me salto las comidas y luego tomo alimentos precocinados porque tengo mucha hambre.
- _____ La cena es mi comida más copiosa del día.
- _____ Me descubro terminando paquetes enteros de comida porque me desconecto mientras veo la televisión.
- _____ Como aunque no tenga hambre.
- _____ Como en exceso alimentos que realmente no me gustan.
- _____ Pienso constantemente en cuándo voy a comer la próxima vez.
- _____ Cuando como "alimentos prohibidos", siento que he estropeado mi dieta y como aún más.
- _____ Me hago dietas estrictas, pero las rompo y me doy un atracón.
- _____ No puedo dejar de comer voluntariamente.
- _____ No como tanto cuando estoy con otras personas porque me siento cohibido.
- _____ Me siento juzgado por otras personas por mi peso, lo que como o la cantidad que como.
- _____ No hago comidas regulares porque siempre estoy picando.
- _____ Me encuentro picando incluso después de una comida abundante.
- _____ Paso mucho tiempo pensando en cuánto he comido o intentando no comer más.
- _____ No sé cuánto debo comer para sentirme satisfecho.
- _____ No sé cuál es la cantidad "normal" de comida para mí.
- _____ Planifico mi horario diario en torno a la comida.
- _____ Me merezco "caprichos" después de un día largo o estresante.
- _____ Utilizo la comida para controlar mi estrés.
- _____ Como en exceso cada vez que estoy disgustado.
- _____ Me siento disgustado conmigo mismo después de comer en exceso.
- _____ Me siento gordo(a) y estoy inconforme con mi cuerpo.
- _____ Me resulta difícil perder peso.
- _____ No estoy contento con la forma o el tamaño de mi cuerpo.

Ahora suma tu puntuación _____

Tu puntuación:

1 a 124 puntos - Indica un problema leve. Tus respuestas sugieren que no experimentas una gran preocupación por tu peso o tu forma física, ni tienes muchos hábitos alimentarios poco saludables actualmente.

De 125 a 250 puntos - Indica un problema moderado. Tus respuestas sugieren que estás experimentando algunas preocupaciones sobre tu peso o tu forma física, y que tiene algunos comportamientos alimentarios poco saludables que podrías querer trabajar. Tal vez quieras buscar el apoyo de un terapeuta, un mentor o unirse a un grupo.

Más de 250 puntos - Indica un problema grave. Tus respuestas sugieren que estás experimentando una gran preocupación por tu peso o tu forma física, que estás adoptando conductas alimentarias que están provocando una gran angustia en tu vida y que tu salud podría verse afectada.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cuáles son los cinco aspectos que más te preocupan en relación con tu alimentación?

¿Cómo afectan tus hábitos alimentarios a tu vida cotidiana y a tus rutinas?

¿Qué tres cosas puedes hacer para mejorar tus hábitos alimentarios?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
