

Círculo Vicioso Restricción -Atracón

ALAZNE BASTERRA DE SANTOS

Tal y como os explicaba en el post anterior, cuando privamos a nuestro cuerpo de nutrientes necesario, la mente comienza a obsesionarse con la comida y el deseo por consumirlos cada vez es mayor, pudiendo acabar en un atracón.

Antes de explicaros en qué consiste este círculo vicioso, me gustaría que hiciéramos un sencillo ejercicio. Cierra los ojos, ahora piensa en un circo. Visualiza todos aquellos objetos que forman parte de él: el escenario, los asientos, las luces... Ahora, NO pienses en un elefante rosa con tutú encima de una bicicleta. Haz un esfuerzo, NO veas al elefante rosa con tutú encima de una bicicleta.

¿Qué ha pasado? No podías dejar de ver al elefante rosa con tutú encima de una bicicleta, ¿verdad?. Esto ocurre porque la mente piensa en imágenes, no entiende la palabra NO.



Y es que existe evidencia científica que explica por qué ocurre. En los años 80, el psicólogo Daniel Wegner realizó un estudio en el que su objetivo era averiguar el efecto que produce suprimir pensamientos (Wegner et al., 1987). Durante el experimento, se solicitó a los participantes que intentaran NO pensar en un oso blanco durante 5 minutos (suprimir el pensamiento). Durante los siguientes 5 minutos, se les solicitó que pensarán sobre un oso blanco. A lo largo del experimento, los participantes verbalizaban cualquier pensamiento que tuvieran y cada vez que les venía el pensamiento de un oso blanco, debían tocar una campana. Se observó que durante el periodo el cual se les pedía que NO pensarán en un oso blanco, pensaban en él más veces que cuando se les pedía que SÍ lo hicieran. Podemos observar que a mayor esfuerzo mental, peor es el control que tenemos sobre nuestros pensamientos. Es decir, cuanto más intentemos suprimir un pensamiento no deseado, más vamos a pensar en él.

Lo mismo ocurre con la comida. Si clasifico los alimentos como “prohibidos” y “permitidos”, aquellos que me prohíbo probablemente le ponga un NO por delante: “NO comas galletas de chocolate”, “NO comas esa tarta de queso que acaba de hacer tu abuela”, “NO comas pan”... Con esto conseguimos un efecto totalmente contrario al deseado: mi mente no deja de pensar en esos alimentos y el deseo por consumirlos cada vez es mayor.

Vamos a ver un ejemplo. Llego del trabajo muy cansada y muy estresada, ya que las cosas no han ido tal y como esperaba. Voy a la cocina a dejar los zapatos y veo el pan en la mesa. Sí, el pan de la panadería que tanto te gusta... El deseo de consumirlo es muy

grande,, pero tu mente te dice: “NO lo comas” (sin tener en cuenta que el mensaje que le estamos dando a nuestra mente es “cómelo”). Me paso unos 5 minutos en esa lucha interna: me apetece comerlo pero para mi mente es un alimento prohibido porque “engorda”. Al final cedo, y decido comer un trozo pequeñito. Me voy al sofá pero al cabo de unos minutos vuelvo a la cocina y cojo otro trozo. Así hasta que te das cuenta que acabas de comer la barra entera. ¿Sabes lo que viene ahora? El arrepentimiento, la culpa... esa sensación de haber comido algo prohibido y no haber podido parar en el primer trozo que has cogido. Te sientes muy mal por haberlo hecho, ya que aunque hayas sentido placer momentáneo mientras comías el pan, el cansancio y el estrés del trabajo aún siguen ahí, junto a el arrepentimiento y la culpabilidad de haber comido pan. Por lo tanto, mi malestar ha aumentado desde que he llegado del trabajo.

EJERCICIO

¿Identificas algún alimento con el que te ocurra este fenómeno?

-
-
-
-
-
-

¿Qué relación tienes con este alimento? Es un alimento prohibido? ¿Es un alimento que no te permites comer y luchas en contra de tu pensamiento para no hacerlo?