

El riesgo de la restricción a nivel mental

ALAZNE BASTERRA DE SANTOS

En el post anterior hablamos de los riesgos que tiene la restricción a nivel corporal. Hoy os voy a hablar de las graves consecuencias de la restricción en la mente. Si antes de empezar una dieta restrictiva os dijese que el bajar mucho de peso puede afectar en la memoria, en la concentración, en la obsesión por la comida y el aumento de los atracones, al bajo ánimo... ¿te lo pensarías dos veces? ¿Por qué casi nunca avisan del efecto que puede llegar a tener la restricción a nivel mental? Al igual que un medicamento tiene su prospecto en el que nos avisa de los efectos secundarios que puede tener, este tipo de dietas también tendrían que venir con prospecto, ya que en mi opinión si se ponen las cartas sobre la mesa, muchas personas se lo pensarían bien antes de mover ficha.

- Ánimo bajo con tendencia al llanto y al pesimismo
- **La mente comienza a obsesionarse con la comida y aparece con frecuencia un intenso deseo de darse un atracón**
- Disminuye la habilidad y el interés por las relaciones con los demás
- Baja capacidad de concentración y es difícil funcionar de manera adecuada
- Problemas de memoria
- Se deteriora el pensamiento complejo
- Hasta los pequeños problemas parecen insuperables
- Aumenta el consumo de café, té y chicles
- Pérdida del interés en participar en actividades que antes consideraban satisfactorias
- Irritabilidad, ansiedad y apatía
- Trastornos del sueño
- Distorsiones cognitivas
- Autolesión
- Aumento de la autoexigencia
- Dificultad para identificar sentimiento