

PSICOLOGIA

Trastornos Psicológicos en la Obesidad

Además de ser un problema estético, ser obeso afecta la salud, porque expone al individuo al riesgo de sufrir muchas enfermedades físicas y trastornos psicológicos.

Enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, los tumores, las várices, el aumento del colesterol, los problemas cardíacos, la gota, y las cataratas; se relacionan con la obesidad, así como también trastornos psicológicos como la depresión, la agresividad, la ansiedad, las obsesiones y la baja autoestima.

El exceso de peso también afecta las relaciones personales, provocando problemas de pareja, discriminación, sentimientos de soledad y aislamiento; y también se reducen las oportunidades de trabajo, aumentan las dificultades para realizar ciertas tareas y hasta se llegan a percibir sueldos más bajos.

El obeso se fatiga con facilidad, tiene menos agilidad y rapidez para moverse, suele estar malhumorado cuando le avergüenza su gordura y su perspectiva de vida disminuye a medida que aumenta de peso.

A pesar de los graves inconvenientes que provoca estar gordo, esta enfermedad puede tener beneficios secundarios, convirtiéndose en una excusa para ocultar otras limitaciones, como por ejemplo la timidez, los defectos de carácter, la negligencia, la pasividad, la pereza, etc., que luego, al adelgazar quedan expuestas.

Una persona obesa tiende a desarrollar un estilo de vida sedentario y es raro que tenga el hábito de hacer alguna forma de actividad física.

Para intentar adelgazar, será necesario no sólo aprender a comer moderadamente como forma de vida, sino también estar dispuesto a realizar más movimientos.

Por ejemplo, la actividad física practicada con regularidad, como una caminata diaria de treinta minutos, cinco veces a la semana como mínimo, es uno de los fundamentos básicos de cualquier programa de disminución de peso, porque no solo facilita el descenso sino que también ayuda a mantenerlo y además produce beneficios físicos, psicológicos y sociales.

El ejercicio físico activa el metabolismo y consume calorías; además fortalece el cuerpo y mejora el tono muscular y el equilibrio.

La práctica regular de actividad física también ayuda a evitar enfermedades coronarias, la osteoporosis, los accidentes cerebro vasculares y fortalece las defensas, mejorando la capacidad respiratoria y la actividad sexual y ayudando a bajar el colesterol dañino.

Desde el punto de vista psicológico es bueno para la depresión, el estrés y la ansiedad, mejora el intelecto, eleva la autoestima y la confianza en si mismo y ayuda a lograr equilibrio emocional.

Aunque ser obeso es por si mismo un serio trastorno que impide vivir normalmente, modificar un estilo de vida inactivo puede resultar difícil.

Es probable que un obeso prefiera comenzar con la dieta y postergue en forma indefinida la actividad física, porque no le gusta, tiene pereza o le da vergüenza.

Incorporar movimiento a la vida tiene que ser un proceso gradual que permitirá abandonar algunos hábitos sedentarios perjudiciales e ir adoptando otros lentamente que favorezcan la reducción de peso.

Se puede empezar dejando el auto más lejos de la oficina, bajándose antes de los vehículos de transporte, haciendo las compras a pie, acostumbrándose a ser el primero en levantarse para buscar algo, haciendo pequeños paseos de pocos minutos y dejando de usar ascensores.

Salir del sedentarismo exige fuerza de voluntad, fuerte motivación y el compromiso personal para estar dispuesto a cambiar de estilo de vida.

Lo más importante para lograr las metas es tomar una decisión y ser capaz de mantenerla.

Es conveniente elegir una actividad física que resulte placentera, para evitar cansarse de ella y terminar abandonándola.

Tratar de bajar de peso realizando solamente una dieta alimenticia es un proceso incompleto, un esfuerzo que hace más difícil mantener el peso, si no va acompañado de una nueva forma de vida.

Fuente: Pasaporte al Bienestar, Dr. Alberto Cormillot