

Psicoanálisis del Sobrepeso¹

Jacqueline Trejo Güitrón²

Hoy en día México tiene un fuerte incremento en el sobrepeso y la obesidad, el 64 por ciento de la población adulta se ve aquejada, se estima que el 39 % de la población tiene sobrepeso mientras que el 25 % padece obesidad. Existen muchas razones para explicarlo, entre ellas, se encuentra la mayor disponibilidad de alimentos en cualquier lugar, que invita a consumirlos aunque no se tenga apetito; además la venta de presentaciones cada vez más grandes que fomenta un consumo mayor a lo que en realidad se requiere; por otro lado, el uso indiscriminado de productos “light” que utilizados en forma inadecuada puede alimentar la idea de que es posible consumir cantidades ilimitadas manteniendo un peso normal.

Aunado a estos cambios en los hábitos alimentarios tenemos también un mayor consumo de alimentos industrializados con elevadas concentraciones de carbohidratos, junto con la sustitución de alimentos típicos del país por comidas rápidas provenientes del extranjero.

En el lado opuesto, el país se enfrenta a la ampliamente difundida exigencia de un cuerpo esbelto y perfecto al que solo una pequeña parte de la población tiene acceso mientras que el resto vive haciendo grandes esfuerzos para lograr una meta a todas luces inalcanzable de acuerdo a las características de la población mexicana; sobre todo a una realidad que procure un cuerpo sano y bien nutrido, considerando el metabolismo basal y la actividad diaria de cada persona. Finalmente, la falta de ejercicio de la gran mayoría de la población mexicana la ha sumido en uno de los problemas de salud más relevantes de este siglo.

Generalmente las personas se encuentran entre miles de dietas y especialistas tratando de bajar rápidamente los kilos de más, algunos logran llegar a la meta pero otros claudican aún antes de lograr avanzar, unos más lo consiguen para después ganar todos

¹ Texto escrito originalmente para Universo Médico (www.universomedico.com.mx), Noviembre de 2009.

² Miembro de la Asociación Mexicana para la Práctica, Investigación y Enseñanza del Psicoanálisis, A. C. y la Asociación Psicoanalítica Internacional.

los kilos que habían perdido. Los individuos que no llegan a la meta a pesar de tantos esfuerzos, experimentan diversos grados de frustración, rabia, ansiedad, desesperación, culpa, etc. ¿Pero por qué sucede esto?

En principio se puede decir que cuando no se ha podido bajar de peso y se han hecho intentos en repetidas ocasiones, será necesario considerar que no solo se requiere la consulta con un médico especialista, un cambio en los hábitos alimentarios diseñado por un nutriólogo, además de un plan de ejercicios, sino también es muy recomendable entender desde lo psicológico los múltiples significados del vínculo que se mantiene con los alimentos.

Los alimentos son una parte indispensable para mantener a los individuos vivos, constituyen uno de los primeros vínculos con el mundo exterior, mediante ellos se establece una relación con las personas encargadas del cuidado y desarrollo. Son parte de la convivencia diaria entre las familias, también de sus celebraciones y sus tristezas, son pretexto de reuniones, pero también pueden ser un consuelo para la ausencia de los que no están, un objeto con quien vincularse ante el abandono, un calmante, una adicción, etc.

Desde la primera vez que se recibe alimento se inicia la construcción de un vínculo entre el individuo, el alimento y la persona que lo proporciona, este vínculo se construye día con día y dependiendo de la calidad del mismo se tendrá un impacto en las siguientes etapas de la vida. Desde lo psicológico es muy recomendable entender las características del vínculo formado, es decir, conocer el significado simbólico de los alimentos, su valor en la familia, el grado en que han sido utilizados como el principal regulador de tensión interna, su empleo como forma de comunicación con los demás, para aceptar y rechazar al mundo, para premiar y castigar, para llorar y celebrar, para compartir o aislar, para pedir atención o generar rechazo, para defenderse o protegerse, para llenar vacíos afectivos, para negar pérdidas, para unirse con un objeto idealizado, para negar la separación, etc.

Conocer la psicología del sobrepeso en cada persona implica investigar en su historia de vida como se construyó el vínculo, con quien o quienes se construyó, la relación que se formó con la persona o personas que ayudaron a construirlo, el manejo y lugar de los alimentos dentro del ámbito familiar, el grado en que la alimentación es independiente

de los sentimientos que se experimentan hacia las personas con quienes se convive, si se utiliza como medio de sobrevivencia o como forma de autodestrucción y destrucción de los otros, en fin, implica averiguar si lo que se formó es un vínculo sano o uno patológico.

La experiencia clínica ha demostrado que los conflictos originados dentro del vínculo formado entre el individuo, los alimentos y la persona encargada de su cuidado, generalmente se desplazan y se convierten en una relación poco saludable con los alimentos tal como se observa en el comer compulsivo, la anorexia, la bulimia, el sobrepeso y la obesidad exógena.

Es importante considerar que dicho vínculo puede también sufrir diversas alteraciones a lo largo de la vida de un ser humano, por ejemplo, el crecimiento de la adolescencia puede ir acompañado de un incremento en el peso; el embarazo y parto reviven las experiencias previas de la madre; las crisis de la edad madura, las pérdidas, la menopausia y la vejez son también factores que se suman pudiendo descompensar el equilibrio logrado entre la mente y el cuerpo.

Hacer una dieta parece una tarea “fácil” pero en realidad seguirla implica para la persona en cuestión enfrentarse a este vínculo formado desde su infancia, además de una serie de restricciones que no solo son de alimentos, sino también de todo lo que ellos pueden o no significar, la privación del consumo puede ocasionar intensas sensaciones de ansiedad y depresión, así como cambios en el estado de ánimo, llegando a sumergir al individuo en sentimientos de desesperanza, baja autoestima y frustración.

Conociendo la importancia de la mente en todo lo que le sucede al cuerpo, el psicoanálisis como método científico estudia el inconsciente humano, es ahí donde se pueden buscar las raíces del vínculo formado con los alimentos.