

Alumni

# ADICCIÓN A LA COMIDA

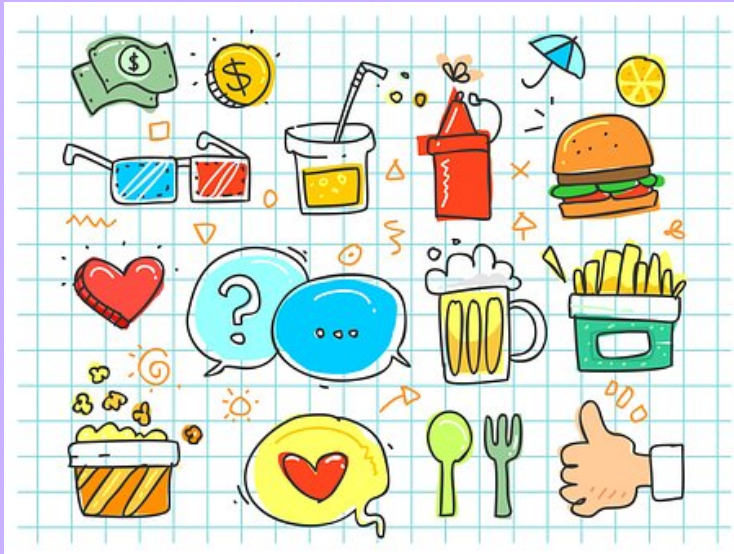
[alumni.uoc.edu](http://alumni.uoc.edu)

ANDREA ARROYO FERNÁNDEZ

Profesora colaboradora UOC  
Estudios Ciencias de la Salud



**La EVIDENCIA  
CIENTÍFICA suscita  
gran controversia  
*“ Food Addiction ”***



¿ La alimentación actual es una de las causas de la “ adicción a comer”?

# CONTENIDOS

**DEFINICIÓN:** Qué **ES** o se considera adicción a la comida

**COMPARACIÓN:** Similitudes y distinciones de la adicción a la comida con otras adicciones a sustancias

**REVISIÓN:** Datos relevantes salud mental

# Adicción a la comida

NO POSEE  
UNA ENTIDAD  
DIAGNÓSTICA  
DEFINIDA  
NI ESTABLECIDA

- ❑ **DSM-V: categoría Trastornos (adictivos) por consumo de sustancias y no relacionados con sustancias.**
- ❑ **Tres síntomas de adicción. Yale Food Addiction Scale (YFAS)**
- ❑ **Deterioro funcionamiento diario o malestar clínicamente significativos.**

# Adicción a la comida

ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS  
Y ALTAMENTE PALATABLES

Los alimentos que suscitan adicción, tales como:

- Hidratos de carbono refinados
- Azúcares añadidos (IG alto)
- Grasas añadidas
- Alto contenido en edulcorantes
- Combinación Grasa + azúcar**

02



## ADICCIONES CONDUCTUALES





Lo que no tiene el tabaco ni otras sustancias adictivas, lo tiene la comida

La comida  
“adictiva” es barata



La comida  
“adictiva” es de  
muy fácil acceso

La comida  
“adictiva” tiene una  
alta disponibilidad

03



**DATOS  
RELEVANTES**

## Correlaciones positivas entre Adicción a la Comida y:

### Trastornos estado de ánimo

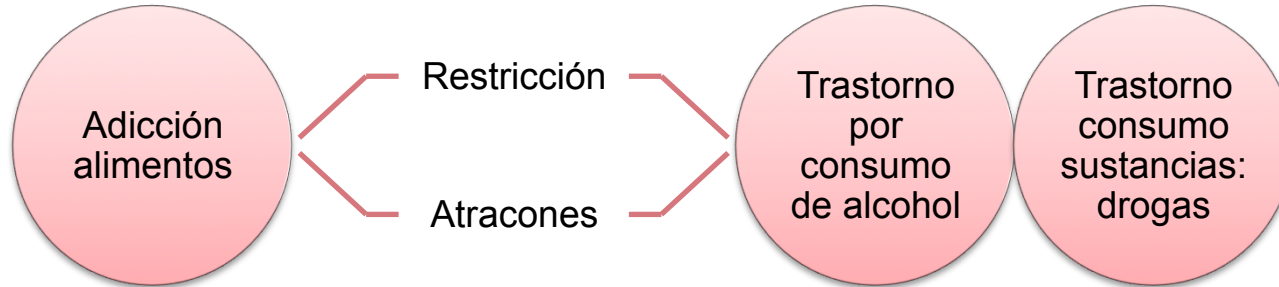


### Trastornos alimentarios



*[Burrows T](#), [Kay-Lambkin F](#), [Pursey K](#), [Skinner J](#), [Dayas C](#). Food addiction and associations with mental health symptoms: a systematic review with meta-analysis. [J Hum Nutr Diet](#). 2018 Jan 25. doi: 10.1111/jhn.12532.*

## Patrones alimentación, Adicción a la Comida y Otras adicciones a sustancias:



---

# Alumni

---

alumni.uoc.edu

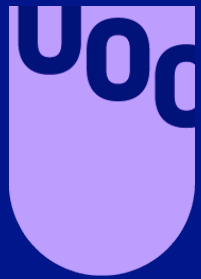


 AlumniUOC

 @UOCalumni

---

UOC



Alumni

# ADICCIÓN AL DEPORTE y culto al cuerpo

[alumni.uoc.edu](http://alumni.uoc.edu)

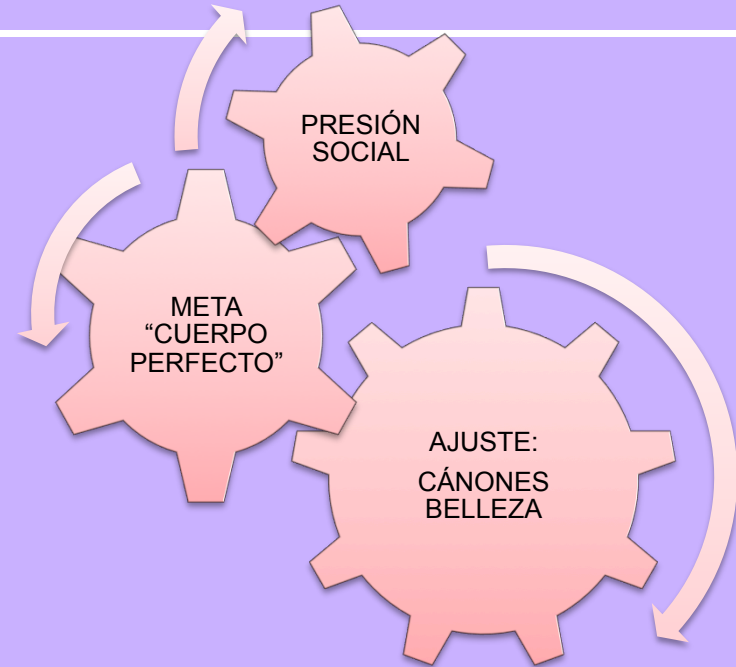
ANDREA ARROYO FERNÁNDEZ

Profesora colaboradora UOC  
Estudios Ciencias de la Salud

# Prevalencia riesgo de adicción al ejercicio

- En POBLACIÓN GENERAL que practica ejercicio: **3,6%**
- En estudiantes universitarios ciencias del deporte: **6,9%**
- En usuarios españoles de centros de entrenamiento: **8,1%**
- En corredores no profesionales: **22%**
- En corredores competitivos: **50%**

## CULTO AL CUERPO y ESFERA SOCIAL





## Señales de alarma

- El ejercicio es la única fuente de recompensa y satisfacción.
- El ejercicio se realiza con una motivación principal de CULTO AL CUERPO.
- El ejercicio es una fuente de ansiedad, culpa u otros sentimientos negativos.

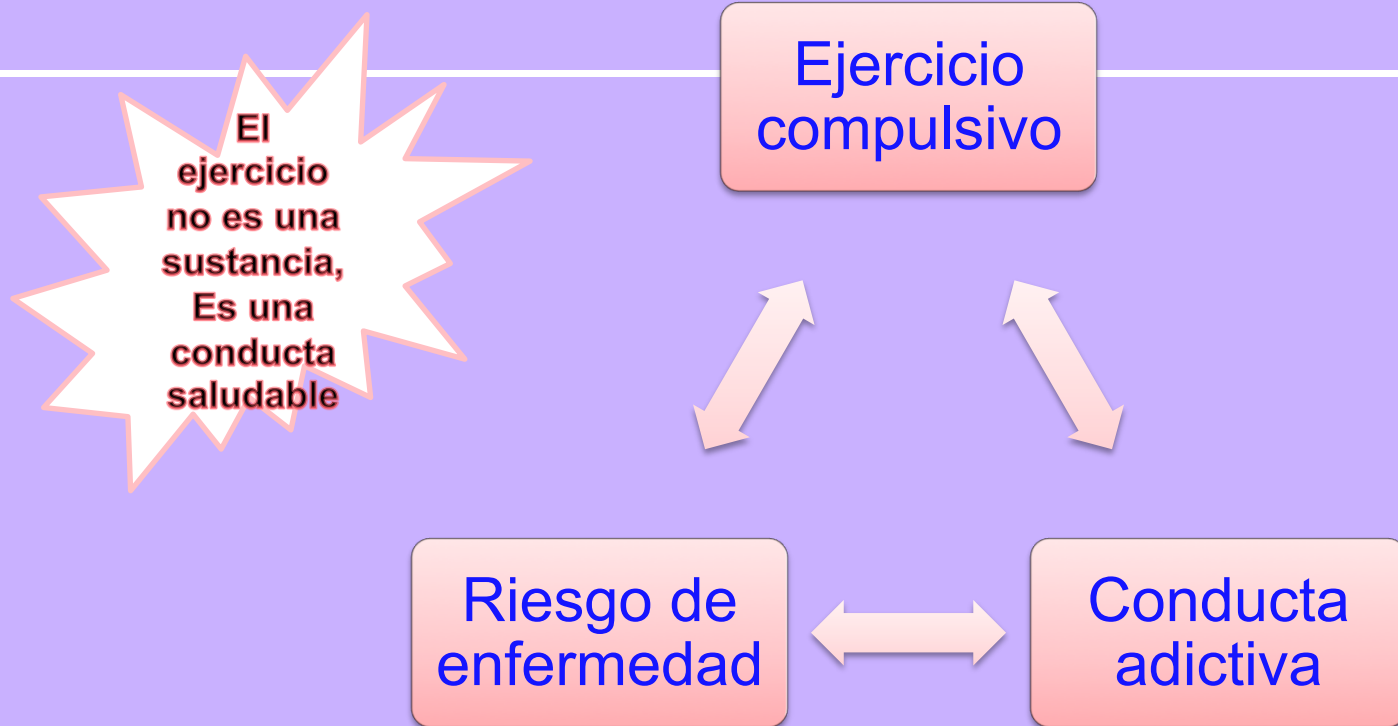
# DEPENDENCIA AL EJERCICIO

Relación no saludable con  
ejercicio

Se practica momentos o  
lugares inadecuados

Se continua practicando  
pese a contraindicación  
médica

Interfiere de forma  
significativa en la vida  
diaria



# Adicción al ejercicio EVALUACIÓN

- ❑ Escala Dependencia del Ejercicio *EDS*
- ❑ Inventario de Adicción al Ejercicio *EAI*
- ❑ *Escala adicción al deporte SAS-15*

*Buena discriminación y validez.*

# Adicción al ejercicio DIAGNÓSTICO

- a) Tolerancia, con un incremento de la cantidad de ejercicio para alcanzar el efecto deseado
- b) Retirada, con efectos negativos en ausencia de ejercicio, tales como ansiedad, irritabilidad o problemas de sueño
- c) Falta de control y fracaso en los intentos de reducir o cesar la práctica de ejercicio
- d) Efectos intencionales, con incapacidad de ajustarse a un rutina establecida
- e) Dedicación excesiva a la preparación, realización o recuperación del ejercicio
- f) Reducción de otras actividades sociales, ocupacionales y/o recreacionales
- g) Continuidad en la práctica a pesar de saber que se están generando problemas

# El límite entre la dedicación y la obsesión al ejercicio

## EJERCICIO SANO

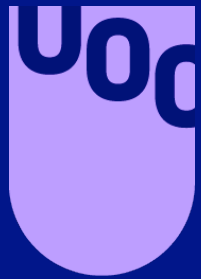
- se practica simplemente por su carácter placentero y beneficioso para la salud

## EJERCICIO EN RIESGO

- percibe al ejercicio como intrínsecamente gratificante y pueden aparecer efectos emocionales indeseados;
- la vida diaria comienza a organizarse alrededor del ejercicio

## ADICCIÓN AL EJERCICIO

- la frecuencia e intensidad de la práctica se incrementan hasta convertirse en el principio alrededor del cual gira la vida y los trastornos del comportamiento se tornan incontrolables.



Alumni

**Muchas  
gracias.**

[alumni.uoc.edu](http://alumni.uoc.edu)

**ANDREA ARROYO FERNÁNDEZ**

**Profesora colaboradora UOC  
Estudios Ciencias de la Salud**