

**Contenido:**

Editorial	1
Presentación	1
1. Trabajos de difusión en investigación	3
<i>El feminismo en los tiempos de Barbie</i>	3
<i>El peso de la cultura light en tiempo de Gordofobia</i>	3
<i>El bisturí: ¿el mejor amigo de "la mujer"?</i>	4
<i>Los ingredientes de la salud en tiempos de "Globesidad"</i>	4
2. F54 Factores psicológicos ... [316]	4
<i>Introducción</i>	
3. Acérquese... ricos tamales	5
<i>Disposición de alimentos aledaños a la clínica multidisciplinaria Tamaulipas</i>	
4. Como, luego existo	6
<i>Como luego existo</i>	
5. Colaboraciones	8
<i>¿Qué comen los psicólogos?</i>	
6. Próximas reuniones científicas	9

Editorial

Es para nosotros motivo de satisfacción contar con este órgano de información que ha surgido de la labor académica y de investigación en la Línea: *Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual* que tiene relevancia en los aspectos psicológicos y socioculturales de la obesidad. Una labor que ha sido enriquecida por opiniones expresadas de los estudiantes de la Carrera de Psicología, prestadores de Servicio Social, tesisistas, pacientes obesos y por colegas de otras disciplinas. Con ello, se han podido conformar las secciones del boletín, y que se describen en su contenido, el cual puede ser consultado por especialistas, profesionales, investigadores en las áreas sociales, humanista y cultural, entre otras interesados en el tema de la Obesidad y sus factores asociados. Para los académicos y alumnos en el apoyo de la práctica docente; a los integrantes de asociaciones de profesionales y para el público en general.

Presentación

El conocimiento de los aspectos psicológicos y socioculturales de la condición corporal obesa es muy importante tanto para los profesionales de la salud, estudiosos en el tema y por los mismos obesos que pueden verse reflejados y ser un punto de acuerdo a su autocuidado a la salud. A partir del enfoque cognoscitivo conductual, los conceptos asociados a la obesidad son más accesibles a su estudio, además de la autoestima o la depresión. También los factores de riesgo, como la edad y el sexo tienen gran importancia para dar lugar a diferencias corporales y su consecuente sobrepeso y/u obesidad.

DIRECTORIO FEZ-ZARAGOZA

DR. VÍCTOR MANUEL MENDOZA NÚÑEZ
Director

DR. VICENTE J. HERNÁNDEZ ABAD
Secretario General

MTRO. NOE CONTRERAS GONZÁLEZ
Jefe de División de Ciencias del Comportamiento

DR. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ
Jefa de Carrera de Psicología

MTRO. PEDRO VARGAS ÁVALOS
Coordinador área de Psicología Clínica

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

HARTOG GUITTÉ

FUENTES PONCE ADRIANA

REYES SÁMANO JAZMÍN PATRICIA

DELGADO JACOBO DOLORES PATRICIA

TORRES AGUILAR MARTHA GRACIELA

DIRECTORIO BOLETÍN Psic-Obesidad

DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN
RIEBELING
Editora

DRA. LUCY MARÍA REIDL MARTÍNEZ
M.C. DOLORES PATRICIA DELGADO JACOBO
MTRO. ALBERTO MONROY ROMERO
DR. MARCO EDUARDO MURUETA REYES
Consejo editorial

LIC. ANA ROSA RANGEL ROJAS
PSIC. NORMA ELIZABETH ARREOLA ZAETA
PSIC. MARÍA DE JESÚS GONZÁLEZ CAMACHO
Equipo de colaboradores

Colaboraciones e informes

Tel. 56 23 0612

boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx

1. Trabajos de difusión en investigación

En esta sección se muestran trabajos por especialistas de factores psicológicos como la cognición, conducta y emociones asociados a la condición corporal obesa, tanto en mujeres y como en hombres. Así como trabajos presentados en los eventos académicos organizados la investigación en obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual en la Carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

2. F54 Factores psicológicos ... [316]

Algunos aspectos psicológicos clínicos están asociados a obesos, en esta sección se abordan a partir de las referencias científicas bajo modelos psicológicos como el psicoanalítico, del aprendizaje Social, el sistémico, constructivista y médico.

3. Acérquese... ricos tamales

El estilo de vida de los individuos lleva consigo aspectos socioculturales en los hábitos o patrones que, relacionados con la alimentación, dan forma y figura a las interacciones sociales dando lugar a la pertenencia al grupo, su aceptación o rechazo y a la sincronía de la sociedad en su conjunto. De igual forma, los usos y significados de la corporeidad obesa en sus acepciones de mundo redondo, globesidad, tierra, fecundidad y espejo de la cultura de la delgadez. Además, la cultura alimentaria en particular la mexicana, es diversa policromática y multicultural. En la cultura alimentaria en general, se encuentran aspectos ambientales como el urbano y los métodos modernos de su preparación, identificados como “obesogénicos” por su vínculo con la obesidad o condensados en la “diobesidad” por su relación de la obesidad y la diabetes.

4. Como, luego existo

La alimentación es una condición indispensable para la sobrevivencia de los seres vivos. Se conocen muchas maneras de preparar los alimentos, en que comento se consumen y los gustos por hacerlo. Algunas personas obesas se encuentra en dificultades para mantener la salud, “ponerse a dieta” o sobrevivir. En esta sección se abordan propuestas de parte de especialistas para apoyarles en el camino de conductas alimentarias sanas.

5. Colaboraciones

En esta sección, los especialistas del tema tienen un espacio para difundir sus comunicaciones científicas. Las colaboraciones pueden enviarse por correo electrónico: boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx, o personalmente con la Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling o a la Lic. Ana Rosa Rangel Rojas en archivo electrónico por CD o traspaso por unidad USB. Los textos de las colaboraciones pueden ser hasta de 7 cuartillas, incluidas las referencias bibliográficas, cuadros y/o gráficas, y anexos. Cada texto tendrá el siguiente formato: Título en mayúsculas, centrado y con no más de 20 palabras. Autor(es), en negritas el autor principal; Institución (es); correo electrónico; país y sección en la que propone la inclusión de su trabajo. En caso de incluir un resumen, debe tener una extensión máxima de 250 palabras en tipografía Arial 12, a un espacio, capturados en documento de word 97-2003,

con interlineado de 1.5, en una columna y debe incluir: introducción, objetivos, métodos, y conclusiones.

Una vez que el artículo haya sido aceptado, tanto por el comité editorial como por el autor, se incluirá en el número siguiente, según la capacidad de la publicación.

6. Próximas reuniones científicas

Selección de eventos académicos relacionados con la psicología, la obesidad y factores asociados a través de los sitios web, correos electrónicos u otros medios de enlace.

Los interesados pueden enviar su información al correo electrónico boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx en archivo pdf o word, el enlace web y la información de contacto. Los idiomas pueden ser en español, inglés, portugués o francés.

1. Trabajos de difusión en investigación

EL FEMINISMO EN LOS TIEMPOS DE BARBIE*

Quemando sus sostenes como una bandera del patriarcado, las feministas anunciaban una liberación de su cuerpo. Plenamente emancipadas de la dominación masculina, de la maternidad obligada, de la vergüenza del pecado, las mujeres iban a poder disfrutar por fin de todas sus potencialidades sexuales, intelectuales, políticas y sociales. Mientras van consiguiendo cada vez más oportunidades, con lo que poco a poco las barreras de género se van disipando, las mujeres reciben por parte de los medios de comunicación una presión cada vez más fuerte para mantener un cuerpo esbelto y joven. La hipótesis central de ese trabajo es que este sistema ideológico opera a través de un bombardeo constante de imágenes que imponen un modelo único e inhumano de belleza femenina que vuelve aceptable las torturas a las cuales se someten las mujeres para cumplir con los mandatos sociales de una sociedad de consumo. En efecto, existe un saber común muy bien organizado y consensuado sobre el cuerpo que deben conseguir o conservar las mujeres que, a la manera de un corsete simbólico, las oprime, les recuerda la importancia de ser objeto “modelo” para ser deseable socialmente.

Guitté Hartog y Adriana Fuentes Ponce **

EL PESO DE LA CULTURA LIGHT EN TIEMPO DE GORDOFOBIA*

El peso ideal de las personas es un tema de interés desde hace ya muchos años pero especialmente en la actualidad. Los sistemas de salud en los gobiernos consideran la obesidad como una enfermedad intolerable que debe ser erradicada, ya que propicia una serie de enfermedades y muertes. El decreto: las personas deben ser sanas y cuidar su cuerpo. El termómetro de medición: su gramaje y centímetros de cintura. Esta idea es platicada de boca en boca en los medios de comunicación, en los grupos de convivencia y en la intimidad conduciéndolos a una carga exhaustiva de culpa, ya que son responsables de no lograr el parámetro establecido. ¿Piensan en salud, o en estética cuando rechazan la gordura? consideran sinónimos obesidad, gordura sobrepeso y estar fuera del ideal corporal agrupándolos y denominándolos como la peste del siglo XXI. El análisis de la investigación nos presenta una forma de discriminación que vivimos colectivamente legitimándola día a día.

Adriana Fuentes Ponce y Guitté Hartog**

EL BISTURÍ: ¿EL MEJOR AMIGO DE “LA MUJER”?*

Con el paso de las décadas se ha expandido la creencia, necesidad o búsqueda de un cuerpo estético, estilizado y armónico de acuerdo lo dictan los estándares. Esta práctica que se ha infiltrado en la cotidianidad. A través de la observación participante, entrevistas a cirujanos estéticos y mujeres que se han realizado cirugías estéticas se realiza un estudio exploratorio en el que se recabará información sobre la cirugía plástica estética desde la visión de las mujeres que tienen una cirugía estética, cirujanos estéticos que las practican y observación participante en varios consultorios. Las revistas que consume la gran parte de la población tiene anuncios publicitarios de implantes, tratamientos para evitar la vejez, se está generando en la sociedad la búsqueda de juventud eterna y cuerpo esbelto, por tanto los sacrificios que tengan que hacer al respecto son introyectados como parte de la vida y del cuidado de la salud, ya que no se sabe si es por salud o por belleza, si es por que la persona se quiere tanto que entonces se regalará una operación o si es por dificultad con su autoconcepto lo que la lleva a someterse a estos regímenes.

Adriana Fuentes Ponce y Guitté Hartog**

LOS INGREDIENTES DE LA SALUD EN TIEMPOS DE “GLOBESIDAD”*

Colectivamente estamos engordando. Probablemente dado a nuestro estilo de vida y de alimentación seremos la primera generación a bajar nuestra esperanza de vida. Los hechos y las cifras suelen ser alarmante. En este contexto de “Globesidad” más que de identificar las causas individuales de nuestra aumentación de peso, nos parece importante identificar las fuentes socio-económicas del problema y plantear propuestas de cambio.

Primero, proponer un estilo de vida más activo con espacios accesibles y seguros, infraestructuras y tiempos para poder incorporar el ejercicio a su vida cotidiana. Segundo, proporcionar en las escuelas y los medios de trabajos un acceso fácil a una alimentación sana. Y tercero, fomentar una cultura de emancipación hacía los medios de comunicación, una reapropiación del concepto de la belleza asociado a la diversidad y a la salud física y mental y el gusto para el compromiso social y otros valores que el consumismo.

Guitté Hartog y Adriana Fuentes Ponce**

* Ponencias presentadas en el Simposium: "*De Feminismo, de Gordofobia, de Bisturi y de Globesidad*".

** Maestría en Psicología Social, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Correo electrónico: presenciainquietante@gmail.com, troisgatos@hotmail.com

2. F54 Factores psicológicos ... [316]

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un problema multifactorial y multifuncional, que la psicología aborda de acuerdo con el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (D.S.M. IV-TR, 2003), como Factores psicológicos que afectan al estado físico. A través de este apartado, la obesidad es una consecuencia de ciertas categorías diagnósticas como la personalidad, las emociones y demás procesos psicológicos que, le permiten a los clínicos y estudiosos de las ciencias de la conducta y la salud aproximaciones diagnósticas y comunicar los procesos

psicológicos involucrados y sus trastornos. La fundamentación clínica es sustentada por los marcos teóricos o perspectivas que así mismo, derivan a las prácticas de atención. Los factores psicológicos que afectan al estado físico se encuentran en:

El trastorno mental que afecta a una enfermedad médica u obesidad

Los síntomas psicológicos o procesos psicológicos que afectan a la condición obesa.

Los rasgos de personalidad o estilo de afrontamiento que afectan a la condición obesa.

Los comportamientos desadaptativos que afectan a la condición corporal obesa.

Las respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés que afecta a la obesidad.

Otros factores psicológicos o no especificados que afectan a la obesidad.

Referencia: *Asociación Psiquiátrica Americana* (2003). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR). España, Masson

Raquel del S. Guillén Riebeling.

3. Acérquese... ricos tamales

DISPOSICIÓN DE ALIMENTOS ALEDAÑOS A LA CLÍNICA MULTIDISCIPLINARIA TAMAULIPAS:

Con el objetivo de identificar la disposición de alimentos que dispone el consumidor en la zona aledaña de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza y sus clínicas, los prestadores de Servicio Social se dieron a la tarea de levantar los datos y describir los resultados.

En el caso de la clínica multidisciplinaria Tamaulipas, en el municipio de Cd. Nezahualcoyotl los datos se obtuvieron en las dos colonias Las Flores y el Palmar.

Hay una peletería que también brindan el servicio de otros alimentos tales como; Nachos con queso amarillo, sincronizadas y papas a la francesa. Todos los consumidores son los estudiantes de las escuelas que se encuentran en frente de la misma.

Otro puesto que se venden tortas y quesadillas: tortas de jamón, milanesa, chorizo, pierna y quesadillas de carne de res, de chicharrón aprensado, picadillo y gorditas de chicharrón.

El puesto ambulante, montado de fierro de jugos y licuados, venden jugos de naranja y licuados de plátano con chocolate, mamey y guayaba. En esta misma dirección solo que al lado se encuentra otro puesto ambulante montado de fierro, en el que venden hamburguesas hot dogs.

En los puestos fijos, los alimentos que venden son primordialmente sopas maruchan, chicharrones preparados y sencillos, tortas de huevo, jamón, salchichas, pollo, milanesa, pierna. También venden refrescos de todas las marcas y sabores.

Se añaden los “Antojitos Mexicanos” que venden tacos de bistec, longaniza y guisados de acuerdo a la temporada y quesadillas. Los sábados y domingos ofrecen pancita y pozole. También se encuentra el puesto de tacos de mixiotes de barbacoa.

La disposición alimentaria es muy abundante, rica en sabores y colores, donde predomina la comida mexicana.

Jazmín Patricia Reyes Sámano

4. Como, luego existo

El presente artículo lleva el mismo título de la sección. La conceptualización que realiza la autora nos permite observar áreas del conocimiento que favorecen su comprensión.

COMO, LUEGO EXISTO

Cuando decimos que “como y luego existo” es un error, ya que debemos conocer los principios generales de la higiene alimenticia en general y debemos tener presente los siguientes principios basales. La alimentación debe responder a una doble necesidad: a la necesidad energética, imprescindible para el mantenimiento de la vida y la actividad muscular; y a la necesidad plástica, que implica la protección, la reparación y la construcción de los tejidos.

NECESIDAD ENERGÉTICA

El organismo debe producir energía para cubrir las necesidades:

- a) Basales
- b) Por termorregulación
- c) Por trabajo
- d) Por crecimiento
- e) De la acción dinámica específica de los alimentos.

A) NECESIDADES BASALES

Indispensables para el mantenimiento de la vida en reposo.

El sujeto se encuentra descansando en reposo, despierto, en ayunas, sin pérdidas de calor y tranquilo. En estas condiciones, el hombre sólo gasta la energía necesaria para la vida fundamental de las células, movimientos respiratorios, latidos del corazón y para una cierta tensión muscular.

El metabolismo basal varía según:

- **La edad:** las necesidades basales disminuyen desde el nacimiento hasta la vejez.
- **El sexo:** el metabolismo basal es más elevado en el hombre que en la mujer.
- **Las características morfológicas:** suponen variaciones de $\pm 10\%$.
- **El sueño:** durante el cual el metabolismo basal disminuye.
- **Los productos tónicos:** físicos o psíquicos, aumentan considerablemente el metabolismo basal hasta un 50% y más. Ejemplo: el fumar un cigarro lo aumenta hasta un 20% .
- **Algunas circunstancias patológicas:** el metabolismo basal aumenta un 50% o más con la angustia o la ansiedad y un 7% por grado cuando la temperatura corporal aumenta.

Al parecer, la raza, el clima y la altura no parecen modificar el metabolismo basal.

B) NECESIDADES POR TERMORREGULACIÓN

La célula humana sólo puede vivir de forma prolongada entre los 35° y los 42°.

Cuando un individuo tiene que vivir en climas fríos o en climas cálidos, el organismo debe luchar:

- *Contra el calor*

Las pérdidas térmicas que traducen la eliminación del calor producido por el metabolismo general consumen pocas calorías, ya que estas pérdidas son cutáneas.

- *Contra el frío*

La eficacia de esta termoregulación varía en función de diversos factores: el factor constitucional; la obesidad y la delgadez; y la circulación subcutánea. Es difícil, debido a la diversidad de estos factores, establecer con precisión las necesidades calóricas de la termoregulación. Por ello, nos referiremos a los datos de Johnson y Kark, que han determinado que la necesidad calórica provocada por la termoregulación debe ser aumentada o disminuida en un 5 % cuando la temperatura varíe en $\pm 10^\circ$ en relación con la inedia considerada como normal.

C) NECESIDADES POR TRABAJO O ESFUERZO

El rendimiento en el humano es un 25 %, es decir, que hay que suministrarle cuatro calorías para que transforme una en trabajo; las otras tres las utiliza para el calentamiento.

El gasto energético de trabajo y la necesidad calórica de trabajo varían en función misma del trabajo o de la actividad deportiva efectuada. Cuanto mayor es la actividad física, más elevado es el consumo calórico.

La necesidad calórica aumenta en un 5 % en los trabajadores que están en un medio caluroso (30-40° C).

D) NECESIDADES POR CRECIMIENTO

Desempeñan un papel importante en los niños y adolescentes. Se pueden evaluar en un 50% más elevada en el adolescente que en el adulto.

Estas necesidades corresponden al trabajo de formación de los tejidos.

E) LA ACCIÓN DINÁMICA ESPECÍFICA (A. D. E.)

Los glúcidos, los lípidos y los prótidos son los que proporcionan las calorías indispensables para cubrir las necesidades energéticas.

Este valor calórico es relativo. De hecho, para quemar 1 gr. de estos cuerpos, el organismo realiza un trabajo que también precisa energía.

Este gasto de utilización es variable, según el tipo de alimento: es su acción dinámica específica. Puesto que la alimentación varía según los sujetos, se considera que un 3 % de la ración responde a las necesidades de la A. D. E.

EVALUACIÓN DE LA RACIÓN CALÓRICA: Conociendo el valor en calorías de estas distintas necesidades, se puede calcular la ración calórica necesaria para las distintas necesidades del individuo.

En cuanto a cada caso individual, el gasto calórico corresponde a la ración que mantiene el peso estable, sabiendo que, si la ración es superior al gasto, el sujeto engordará, si es inferior, adelgaza. Se debe precisar acerca del balance energético que requiere el individuo.

OTRAS NECESIDADES PLÁSTICAS CUALITATIVAS

El humano necesita energía. El sudor, la orina, las sales que eliminan las excreciones traducen un desgaste celular y la necesidad que tiene el organismo de reparar sus tejidos.

Esta protección y esta reparación de los tejidos implican lo que se llama necesidad plástica cualitativa. Un cuerpo humano de 70 kg. contiene 40 kg. de oxígeno, 15 de carbono y algunos kilos de hidrógeno y nitrógeno.

Por otra parte, contiene metales, metaloides en cantidades ponderalmente importantes y algunos otros cuerpos en muy pequeñas cantidades.

Estos elementos se van usando y es necesario reponerlos.

Dado que el organismo humano no puede elaborar estas sustancias, debe recurrir, mediante la alimentación, a la materia viva que las fabrica.

Estas sustancias plásticas: vitaminas, minerales, agua y proteínas, lo que Gerber llama los elementos "funcionales", representan, por tanto, un papel vital en nuestra economía.

Para conocer más: Casanueva E., Kaufer-Horwitz M., Pérez-Horwitz A.B., Arroyo P. (2008). *Nutriología Médica*, México Editorial Médica Panamericana.

Dolores Patricia Delgado Jacobo

5. Colaboraciones

¿Qué comen los psicólogos?

Durante una semana en la Facultad De Estudios Superiores Zaragoza estuve observando qué es lo que comúnmente consumen los estudiantes de psicología, encontrando que muchos de ellos suelen consumir alimentos tales como: papas, chicharrones, hot dog, hamburguesas, cuernitos (mayonesa, jamón, queso amarillo y chiles en vinagre) tacos de canasta, tacos de carne de puerco, tortas combinadas, plátanos fritos (mermelada, crema, leche condensada y chispas de chocolate), banderillas (salchicha, queso manchego, queso amarillo, crema, cátsup y salsa) cabe mencionar que estos son fritos en un caso lleno de aceite el cual reutilizan todo el día e incluso por varios días; quesadillas, tacos de guisado, y sólo algunos prefieren comidas que suelen incluir sopa, arroz, guisado, agua de fruta y tortillas así como pocos incluyen un coctel de frutas los cuales preparan con miel, granola, chantilly y chispas de chocolate.

Respecto a las bebidas, por las mañanas lo que los estudiantes prefieren es un café o un atole acompañado de un tamal ya sea solo o en torta. Y por las tardes la bebida que se consume preferentemente es el refresco siendo la coca cola el más consumido, siguiéndole el de manzana y el de toronja. También las chamoyadas (hielo, chamoy, sal y saborizante de fruta) y el frappe (hielo, café, chocolate líquido y crema batida).

Cuando los estudiantes se van regularmente los viernes a bailar lo que generalmente

consumen es la cerveza a lo que llaman michelada (cerveza, chile piquin, sal, chamoy y limón) y el vodka.

Dentro de la FES comúnmente en los pasillos hay alumnos vendiendo dulces para aquellos que por el corto tiempo que se tiene entre una clase y otra no tienen la oportunidad de salir a comprar para comer, así que compran galletas, chocolates, cacahuates japoneses, tamarindo enchilado, chicles, dulces y paletas. Incluso muchos de ellos es lo único que comen durante su permanencia en la facultad hasta que llegan a su casa.

Martha Graciela Torres Aguilar

6. Próximas reuniones científicas

En esta ocasión tenemos el gusto de informarles sobre el siguiente evento:

10º Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO 2011)

Europa | España | Barcelona

Web de este <http://www.seedo2011.com/>

En el próximo número esperamos contar con sus propuestas para ser incluidas en este apartado.

Si desea sugerirnos alguna página, puede enviarnos un e-mail escribiendo en el asunto la palabra "**enlaces**" y en el texto del mensaje la dirección y cualquier otra observación o sugerencia. Muchas gracias.



Portal muy completo con toda clase de información sobre salud mental. Es necesario darse de alta para acceder a todos los recursos.

Agradecimientos

Lic. Sharone Montserrat Andrade Soria

Lic. Lizbeth Castro Amaro

Ing. Francisco J. Ruiz López