

MÓDULO 2

HÁBITOS ALIMENTICIOS, SALUD INTEGRAL MÁS ALLÁ DE LA SALUD FÍSICA

TUTORA:
ALAZNE ARRIZABALAGA

Bases Teóricas

Cuando unimos las palabras alimentación y salud, nos viene a la mente la salud física: cómo afecta la alimentación a la salud física individual y cómo puede influir en la prevención e intervención de las enfermedades. Sin embargo, la alimentación influye en todos los vértices de la salud. Hay que tener en cuenta que la salud integral del individuo se compone de 3 aspectos: salud física, mental y social.

En este módulo, además de la salud física, hablaremos sobre el impacto que la alimentación puede tener en la salud mental y social de niños y jóvenes.

Alimentación y rendimiento escolar

Actualmente, la relación entre el rendimiento escolar y la alimentación se basa en la investigación de la calidad del desayuno. Se ha observado que el consumo de un desayuno escaso puede influir en el rendimiento escolar, sobre todo en algunas asignaturas. Además, un segundo estudio concluye que el consumo regular del desayuno se asocia a un mayor consumo de micronutrientes, una mejor dieta que incluye fruta y verdura y un menor consumo de refrescos. La prevalencia del sobrepeso es, en general, más baja entre los jóvenes que desayunan, lo que también se recomienda como medio para mejorar la función cognitiva y el rendimiento académico.

El consumo de fruta está relacionado con muchos resultados positivos para la salud. En la infancia promueve una salud adecuada, el crecimiento y el desarrollo intelectual, menores niveles de grasa corporal y, junto con la verdura, una mejor densidad ósea en los niños. Entre los factores que pueden incitar a los jóvenes a aumentar el consumo de fruta se encuentran el cambio de su entorno, como el aumento de la fruta en casa y la promoción del consumo de los padres, el reparto de fruta en las escuelas y la implantación de un huerto escolar son buenas prácticas educativas. Los y las maestras y profesionales de la sanidad también pueden contribuir a través de intervenciones escolares específicas que, sistemáticamente, han demostrado que generan un mayor consumo de frutas y verduras.

Alimentación y salud mental

Los modelos de alimentación no saludables se asocian a ansiedad, estrés y depresión. Las intervenciones educativas dirigidas a reducir el consumo de alimentos no saludables pueden suponer una mejora de la salud psicológica o viceversa. También se ha encontrado un nexo de unión en torno al consumo excesivo de calcio de los productos lácteos y la depresión.

Se ha investigado también que a medida que aumenta el índice de masa corporal, aumentan también los síntomas de ansiedad y los asociados a los trastornos de la alimentación.

Cuando relacionamos la alimentación y los trastornos mentales, a menudo se nos ocurren trastornos de la alimentación. Enfermedades como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y la confusión por atracamiento entran en el grupo de trastornos de los comportamientos alimentarios. Aunque estas enfermedades están relacionadas con la alimentación, las conductas que inciden en la alimentación son consecuencia del estado mental, es decir, si alguien empieza a "jugar" con la alimentación y tiene comportamientos potencialmente peligrosos para la salud (disminuir la ingesta ciertos grupos de alimentos, disminuir la cantidad de comida, o comer a atracones), se observa que la base es un trastorno psicológico. En estos casos, en muchos casos, el objetivo de adelgazar, la ansiedad, la depresión, la obsesión por el control... son el origen de los problemas que afectan a la alimentación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey

Relation between the breakfast quality and the academic performance in adolescents of Guadalajara (Castilla-La Mancha)

Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students

Adolescent obesity: anxiety, cognitive and behavioural symptoms characteristic of eating disorders. Implication of the anxiety and depression in eating disorders of young obeses