



# ¿Puedo controlar mi peso?

FICHA DE TRABAJO

## La cultura de la dieta y su obsesión por el peso

El peso NO es un indicador de salud, tal y como nos han hecho creer desde la cultura de la dieta. Tanta importancia se le ha dado a esto, que vivimos en una sociedad con personas que invierten mucho tiempo, esfuerzo y dinero en cambiar su corporalidad con dietas y ejercicio físico irrespetuoso, con grandes complejos, y con una tasa de trastornos alimentarios bastante elevada.

Para poder funcionar desde un enfoque no pesocentrista, necesitamos saber por qué el peso no es algo que se pueda controlar y que no es saludable focalizarnos en él. Es mucho más saludable aceptar nuestro cuerpo tal cual es, sin estar en una lucha constante, mientras somos capaces de disfrutar del ejercicio físico y de la comida.

Para ello, a lo largo de esta ficha vamos a conocer cuáles son los factores que influyen en el peso, qué es lo que la sociedad nos ha hecho creer, y dónde podemos poner nuestro foco.

## Reflexionemos primero

Anota qué factores consideras que influyen en tu aumento o disminución de peso:

Ahora, piensa en todas las épocas de tu vida en las que has subido o bajado peso, ¿podrías considerar algún factor más de los que has anotado arriba?

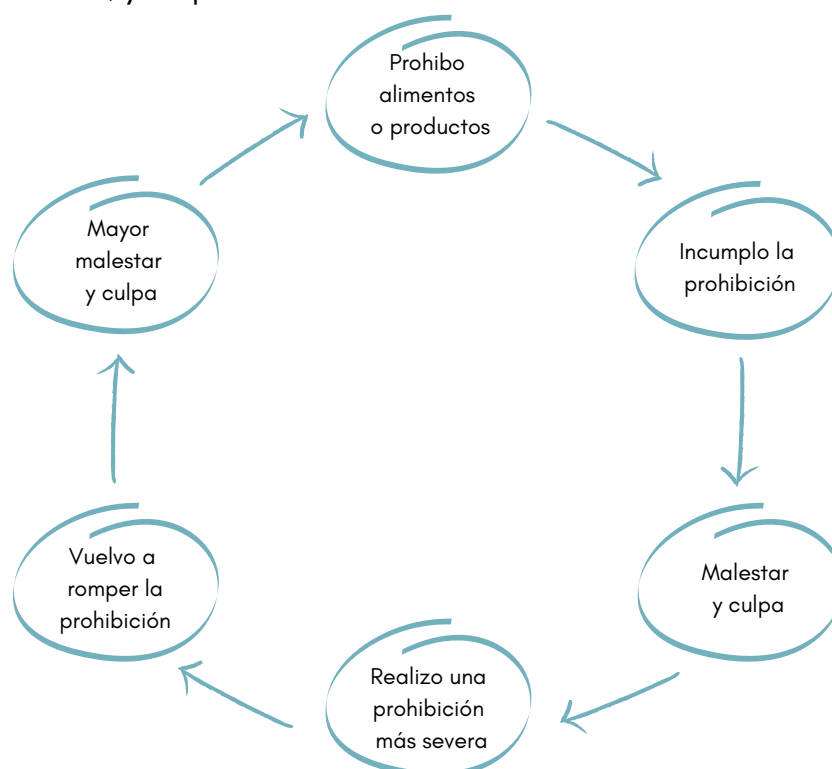
## Lo que nos han dicho y sus consecuencias

Nuestros cuerpos son cambiantes, eso significa que a lo largo de nuestra vida se van a dar variaciones en nuestro peso, independientemente de que nuestra alimentación sea adecuada y realicemos actividad física de forma regular. Pero la cultura de la dieta nos ha hecho creer aquello de:

***“cierra la boca y mueve el culo si quieres perder peso”***

Si nos centramos en la creencia de que las variaciones de peso se basan únicamente en la práctica de actividad física y en la alimentación, nos enfrentamos a dos problemas:

1. Respecto al deporte, el problema sería que bajo esta creencia siempre vamos a procurar mantener el mismo nivel de ejercicio físico, llevándonos así a la rigidez y a relacionarnos con él desde la obligación, esto hará que no lo disfrutemos, no nos motive y no podamos obtener todos los beneficios que el ejercicio nos puede aportar. Lo que se traduce en la imposibilidad de mantener la actividad física a lo largo del tiempo, y que la forma de relacionarnos con ella esté cada vez más dañada.
2. En cuanto a la comida, esta creencia nos hace pensar que debemos tener siempre el control sobre lo que comemos, y si algo tenemos claro en psicología, es que el control lleva al descontrol. El descontrol en la alimentación suele llegar tras la restricción, y se puede ver así:



## Pero aún hay más...

Dicho esto, hay una consecuencia que engloba los dos problemas con la alimentación y con el ejercicio de los que hemos hablado. Y es que también nos han hecho creer que justo lo que comemos y lo que nos movemos depende al 100% de nosotras. Por tanto, si intentamos mantener eso, que es insostenible a largo plazo, y no podemos, nos va a inundar la culpabilidad y nuestra autoestima se va a ver muy afectada.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario apuntar que la forma en la que nos relacionamos con la alimentación y el deporte es un factor de riesgo importante para desarrollar un trastorno alimentario.

Así pues, es importante que podamos desterrar lo que nos ha vendido la cultura de la dieta, para ser conscientes de todos los factores que pueden tener un impacto en las variaciones que va a sufrir nuestro cuerpo, de esta forma no nos focalizaremos en modificar algo que pone en riesgo nuestra salud y que no nos asegura que se puedan dar cambios.

A continuación, te muestro algunos de los factores que interfieren en el peso:

Estrés	Descanso	Estado anímico	Gestión emocional
Sintomatología de salud mental	Genes	Edad	Metabolismo
Hormonas	Masa muscular y grasa	Patologías	Estructura corporal
Cultura	Contexto	Actividad y ejercicio físico	Alimentación
	Fármacos	Microbiota	

## Volvamos a reflexionar

Una vez leído todo lo anterior, vuelvo a hacerte las dos preguntas del principio para que puedas volver a reflexionar.

Anota qué factores consideras que influyen en tu aumento o disminución de peso:

Ahora, piensa en todas las épocas de tu vida en las que has subido o bajado peso, ¿podrías considerar algún factor más de los que has anotado arriba?

¿Tus respuestas son las mismas que al principio? ¿Ha habido cambios? Te animo a reflexionar sobre si es justa la visión que tienes sobre los cambios físicos que has tenido o estás teniendo en tu vida.

## Conclusión

Poner toda esta información en conocimiento, nos servirá para poder entender que el cuerpo es cambiante y que estos cambios se van a dar a lo largo de nuestra vida por muchos motivos que escapan de nuestro control. En lugar de invertir tiempo, esfuerzo y dinero en cambiar la forma de nuestro cuerpo por medio de la alimentación y el deporte con el riesgo de enfermarse física y/o mentalmente, es más justo y coherente aceptar que no podemos controlar esos cambios, igual que no podemos controlar que nuestras uñas crezcan, que nuestra piel cambie de textura o que nuestro pelo modifique su color.

Si tienes cualquier duda o quieres compartir como te has sentido con esta dinámica, puedes hacerlo a través de nuestro email: **info@saboreatusemociones.com** o por Instagram: **@saboreatusemociones**

Estaremos encantadas de leerle.