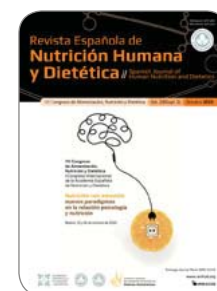


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición



www.renhyd.org

15 de octubre de 2025

Mesa 1_Psiconutrición

PONENCIA_1



El ciclo de las dietas: la violencia silenciada

Laura Hernangómez Criado^{1,*}

¹Ph.D. Psy.D. F.E.A. Psicología Clínica. Unidad de Trastornos Alimentarios, Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, Toledo, España.

*lhernangomez@sescam.jccm.es

Desde los años 70, sabemos que la restricción genera un efecto de desregulación en la conducta alimentaria¹, especialmente cuando median interpretaciones que afectan a la identidad y la autoestima de la persona², dando lugar a lo que se conoce como la espiral de la restricción dietética³. Sin embargo, a pesar de que la evidencia empírica es repetida y contundente desde el siglo pasado, se mantienen creencias socioculturales que perpetúan la idealización del hipercontrol sobre el cuerpo en sus diferentes formas. Se recomienda gestionar la alimentación a través de normas dietéticas, organizar la actividad física mediante patrones deportivos centrados en resultados y con frecuencia todo ello se vincula a una superioridad o discriminación social, en términos estéticos, de éxito o de salud^{4,5}. Las nuevas culturas de la dieta mantienen realmente el mismo o mayor riesgo⁶. La extensión de estas creencias en contra de la evidencia científica es más grave si tenemos en cuenta que predice un empeoramiento de la salud global, incluyendo las conductas alimentarias, desde edades tempranas⁷ y que está profundamente arraigada en el sistema sanitario⁸. Así, se mantienen mecanismos básicos de maltrato institucionalizado: la inducción de culpa y de vergüenza y el control externo basado en estrategias que promueven la desconfianza respecto a las propias señales de hambre, saciedad o placer⁹. Se prejuzga y se imponen formas de funcionamiento, e ideales y valores más o

menos implícitos, sin considerar el contexto y las necesidades individuales de la persona. Y, lo que es más perverso, se pretende inocular la respuesta crítica mediante la justificación en motivos de salud, cuando la evidencia demuestra todo lo contrario. Se concluye por tanto que la cultura de la dieta debe ser frenada, por violenta, por ineficiente, pero sobre todo por iatrogénica. Se examinarán los principios que deben regir una intervención ética y eficiente en el ámbito alimentario.

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) Herman CP, Mack D. Restrained and unrestrained eating. J Pers. 1975; 43(4): 647-60.
- (2) Heatherton TF, Striepe M, Wittenberg L. Emotional distress and disinhibited eating: The role of self. Pers Soc Psychol Bull. 1998;

- 24(3): 301-13.
- (3) Heatherton TF, Polivy J. Chronic Dieting and Eating Disorders: A Spiral Model. En Crowther JH, Hobfoll SE, Stephens MA & Tennenbaum DL (Eds.); The etiology of bulimia nervosa: The individual and familial context. 1st edition. Kent State Univ: Hemisphere Publishing Corporation 1992. p. 133-155.
 - (4) Bennett BL, Wagner AF, Obleada KT, et al. Appearance-focused media use as a moderator of the relationship between fear of fat and weight bias: an exploratory study. *Eat Weight Disord.* 2020; 2: 643-8.
 - (5) Spahlholz J, Baer N, König HH, Riedel-Heller SG, Luck-Sikorski C. Obesity and discrimination - a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Obes Rev.* 2016; 17(1): 43-55.
 - (6) Dignard NAL, Jarry JL. The "Little Red Riding Hood effect:" Fitspiration is just as bad as thinspiration for women's body satisfaction. *Body Image.* 2021; 36: 201-13.
 - (7) Hahn SL, Burnette CB, Hooper L, Wall M, Loth KA, Neumark-Sztainer D. Do weight perception transitions in adolescence predict concurrent and long-term disordered eating behaviors?. *J Adolesc Health.* 2023; 72(5): 803-10.
 - (8) Talumaa B, Brown A, Batterham RL, Kalea AZ. Effective strategies in ending weight stigma in healthcare. *Obes Rev.* 2022; 23(10): 13494.
 - (9) Hernangómez L. Tu cuerpo y tú [Internet]. Cómete el mundo TCA: 17 marzo 2023. Disponible en: <https://cometeelmundotca.es/index.php/blog/item/442-tu-cuerpo-y-tu>.



Nutrición con emoción:
nuevos paradigmas en la
relación psicología y nutrición