**Impulsividad y atracones de comida.**

Fuente | [Michigan State University](http://www.klump.socialscience.msu.edu/press-releases/2015/5/28/research-links-impulsivity-and-binge-eating), [Consumer](http://revista.consumer.es/web/es/20080601/interiormente/72659.php" \t "_blank)

MEDCIENCIA

**MEDCIENCIA**  
MARTES, 2 DE JUNIO DE 2015 19:03 GMT

**FacebookTwitterGoogle+LinkedInCorreo**



¿Te consideras impulsivo cuando estás enfadado? Si la respuesta es sí, es probable que tengas más riesgo de caer en la tentación de abrir la nevera y darte un buen atracón de comida, es decir, c**onsumir de forma incontrolada de una gran cantidad de alimentos en un período corto de tiempo.**

Son datos publicados recientemente en la revista [International Journal of Eating Disorders](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.22412/abstract;jsessionid=183942D235D95318675EA52206A10B2E.f02t04) por investigadores de la Universidad Estatal de Michigan: **cuanto más impulsivo que eres, más probabilidades tienes de comer de forma compulsiva cuando se experimentan sentimientos negativos.** Así, la tendencia a actuar precipitadamente cuando uno se enfrenta a emociones negativas es un rasgo de la personalidad que podría conducir a atracones. Estos, por lo tanto, no sólo se dan porque alguien ha tenido un mal día, sino que también estarían relacionados a la impulsividad de cada uno.

Los investigadores entrevistaron a 612 mujeres gemelas, de las cuales el 14% experimentaba a menudo **atracones**,**necesidad de comer en exceso** (consumo de una gran cantidad de alimentos sin pérdida de control) o **pérdida de control sobre la alimentación** (dificultad para controlar el consumo incluso de una pequeña cantidad de alimentos). En las conclusiones se determinó que las personas con estos problemas de alimentación en genera presentaban una mayor tendencia a actuar impulsivamente al experimentar emociones negativas que los que no tenían una alimentación patológica.

Esta investigación tiene implicaciones importantes para el tratamiento de personas con trastornos de la alimentación, según los científicos. Para ello, sería necesario tratar la tendencia subyacente a los atracones cuando se experimentan emociones negativas como el estrés.

**La impulsividad**

La impulsividad como rasgo de la personalidad nos dota de espontaneidad e iniciativa. No obstante, **su exacerbación afecta nuestra capacidad para tomar buenas decisiones.** De hecho, la impulsividad no se ha asociado tan sólo a trastornos de la alimentación, sino también con actos imprudentes, trastornos límite y antisocial de la personalidad, trastorno por déficit de atención, etc.

Como se indica en un artículo de [Consumer](http://revista.consumer.es/web/es/20080601/interiormente/72659.php" \t "_blank), “las personas impulsivas sufren una alta tensión emocional ante situaciones cotidianas como la descrita, y su umbral de tolerancia es menor respecto al resto de la población. En lugar de reflexionar, pasan de forma inmediata a la acción, incluso cuando son capaces de prever algún perjuicio contra sí mismos o contra los demás”. En este paso incontrolado a la acción puede haber **cólera** (cuando la situación se vide como una provocación) o **angustia** (como se da en personas con baja autoestima, por ejemplo).

La entrada [Impulsividad y atracones de comida](http://www.medciencia.com/impulsividad-y-atracones-de-comida/) aparece primero en [Medciencia](http://www.medciencia.com/" \t "_blank).