

# Alimentación y Estrés



ESCUELA DE NUTRICIÓN

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

ASISTENTE Mg. SOLEDAD CASTRO

Mail: [mcastro@nutrición.edu.uy](mailto:mcastro@nutrición.edu.uy)

NOVIEMBRE - 2016

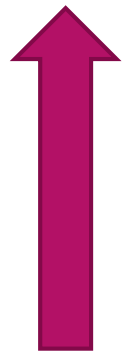
# Estrés laboral



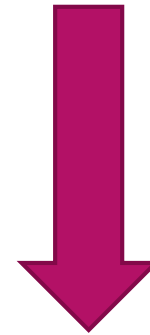
# ¿Cómo se define?

- ▶ Barattucci establece que el estrés es un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que ocurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.
- ▶ La definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud, establece que el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.

# ¿Qué sucede cuando estamos estresados?



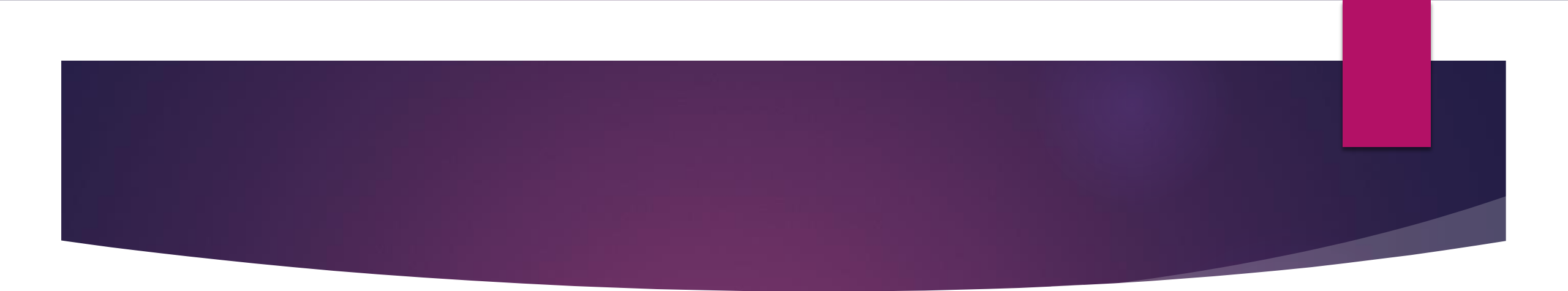
**CORTISOL**  
**ADRENALINA**  
**NORADRENALINA**



**SEROTONINA**  
(SENSACIÓN DE BIENESTAR)

# Conductas alimentarias diversas ante el estrés

- ▶ Según Dallman (2010) cerca del 20% de las personas no cambia sus hábitos alimentarios durante períodos de estrés.
- ▶ Menos del 40% disminuye su ingesta cuando se siente estresado.
- ▶ Las personas que tienen el apetito aumentado prefiriendo alimentos con alto contenido graso y azúcar son más del 40%. Presentan un hábito alimenticio guiado por las emociones, son comedores emocionales.

- 
- ▶ El estrés genera una necesidad de incorporar sustancias que suban la serotonina u otros neuromediadores, para obtener sensaciones compensatorias al mismo, y éstas sustancias suelen ser **alimentos con alto contenido graso y de azúcar**. En el caso de la sal la evidencia no es tan contundente.
  - ▶ Lo anteriormente expuesto se agrava debido a que el estrés genera el aumento de cortisol, una hormona que propicia el acúmulo de grasa.
  - ▶ Realizar una alimentación con alto contenido energético, sal, grasas y azúcar aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad, HTA, dislipemias que a su vez pueden desencadenar ENT como las enfermedades cardiovasculares y diabetes.

# Cambios producidos entre la primer y segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de ENT

## RESULTADOS

SOBREPESO Y OBESIDAD *	
(25 A 64 AÑOS)	
2006	2013
<b>56,6%</b> (52,8 – 60,4)	<b>64,7%</b> (62,2 – 67,3)
*Diferencia significativa	

## RESULTADOS

HIPERTENSIÓN ARTERIAL *	
(25 A 64 AÑOS)	
2006	2013
<b>30,4%</b> (26,9 – 34,0)	<b>38,7%</b> (36,3-40,9)
*Diferencia significativa	



## RESULTADOS

### GLUCOSA ELEVADA EN SANGRE (25 A 64 AÑOS)

2006	2013
<b>5,3%</b> (3,5 – 7,0)	<b>7,8%</b> (6,5-9,1)

## RESULTADOS

### CONSUMO <5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS y/o VERDURAS\* (25 A 64 AÑOS)

2006	2013
<b>84,9%</b> (83,2 – 86,6)	<b>90,8%</b> (89,5 – 92,1)

\*Diferencia significativa

# El estrés en personas que están a régimen

- ▶ El Dr. Paul Lattimore, experto en conducta alimentaria de la Universidad John Moores de Liverpool explica por qué las personas que están a régimen comen más en situaciones de estrés. “Estas personas dedican tanta energía a controlar sus señales biológicas que les quedan pocos recursos para enfrentarse a los problemas cotidianos. Por eso, cuando se estresan, pierden el control y si tienen comida a mano, la consumen. Además, están tan acostumbrados a no hacer caso a su cuerpo que ignoran o malinterpretan las señales relacionadas con la lucha o la huida”.

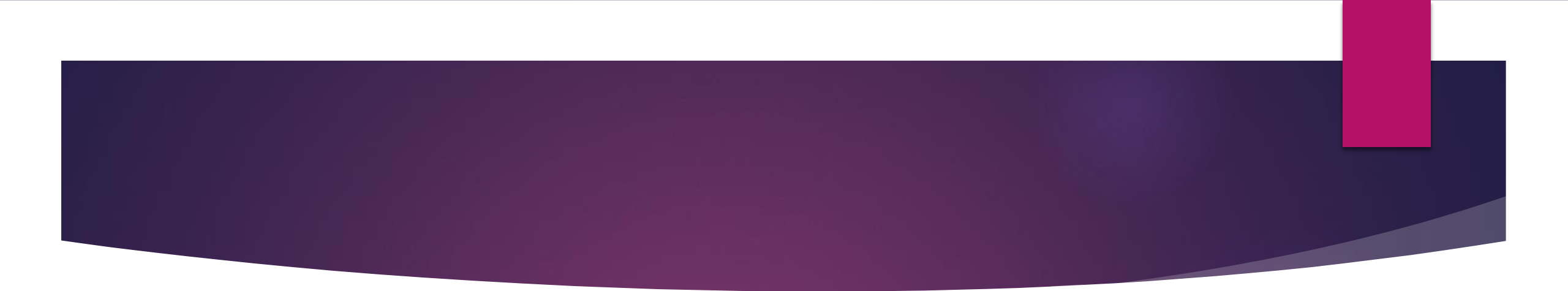
# Estrés y trastornos de la conducta alimentaria

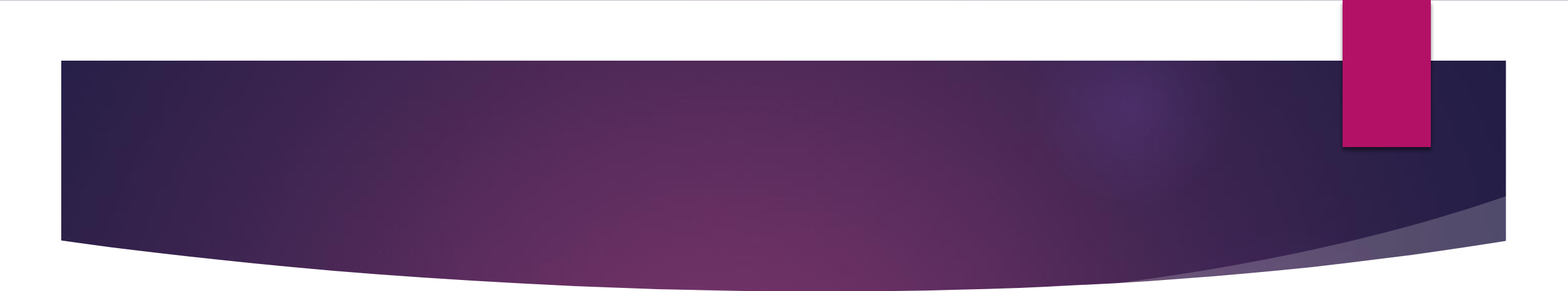
- ▶ Diversas investigaciones han analizado el rol de los eventos estresantes en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). En un estudio retrospectivo durante el año previo al desencadenamiento de estos desórdenes, los eventos estresantes habitualmente precedían la aparición de los TCA, determinando la existencia de un estrés crónico severo en estas pacientes.

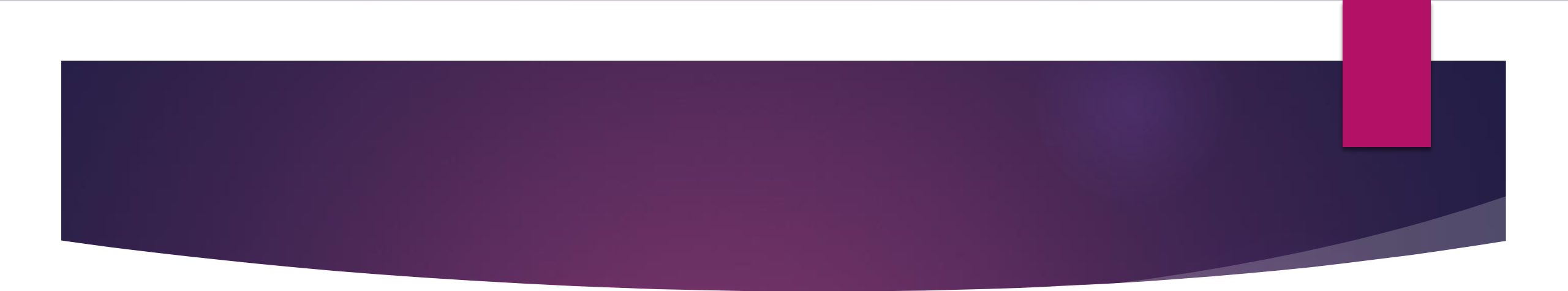
# Estrategias para combatir el estrés

## Estrategias dirigidas a reorientar la conducta alimentaria de los individuos

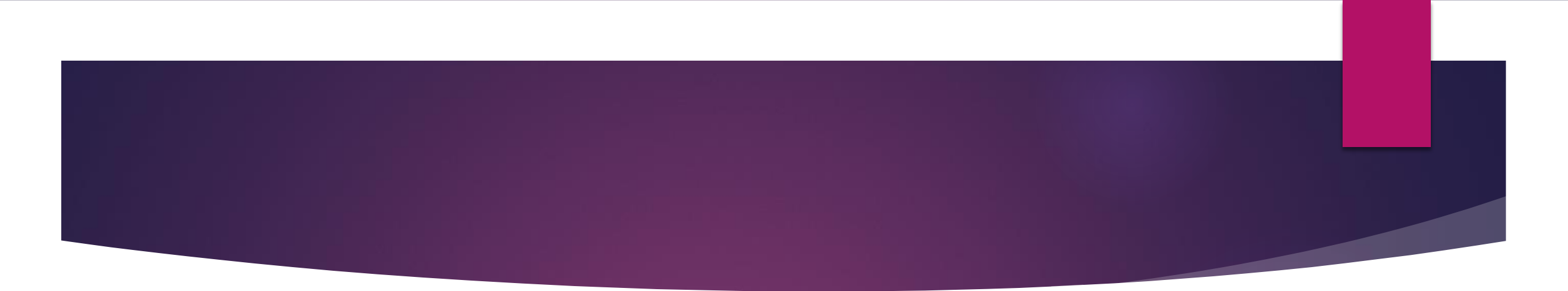
- ▶ **Moderar la Cafeína:** La cafeína en exceso genera taquicardia, ansiedad, depresión, excitación, insomnio, gastritis y aumento de diuresis (micciones y deshidratación). Todo esto contribuye a incrementar el estado de estrés. La clave es proponerse beber más agua o té verde, y menos bebidas con cafeína (café, bebidas cola, chocolate), de esta manera moderar el consumo a un máximo recomendado de 3 tazas de café diarias.

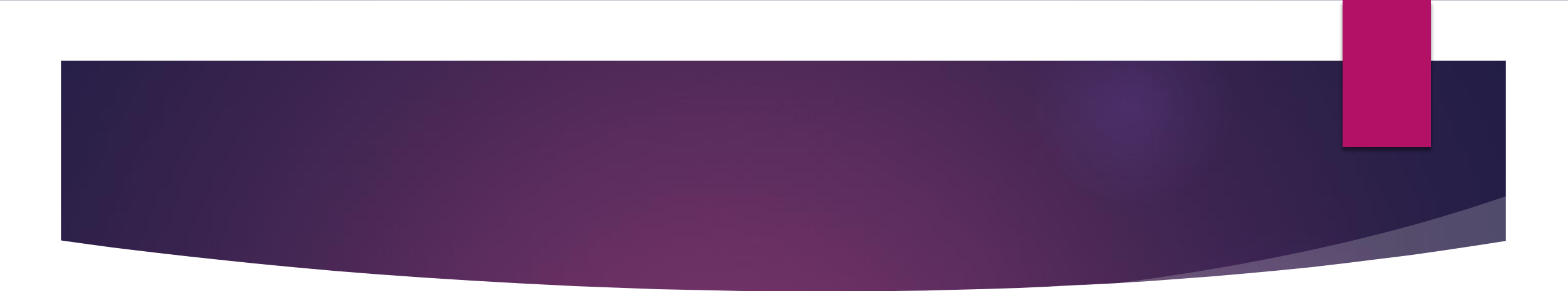
- 
- ▶ **Triptófano:** Es un aminoácido esencial presente en los alimentos que permite la formación de serotonina, sustancia encargada de favorecer el sueño, mejora el control del apetito (sobre todo de hidratos de carbono) y tranquiliza. Es recomendable que en situaciones de estrés se elijan más alimentos que tienen alto contenido de triptófano.
  - ▶ Lácteos, huevos y carnes (pollo, pescados azules)
  - ▶ Cereales integrales (avena y arroz integral)
  - ▶ Legumbres (soja y garbanzos)
  - ▶ Frutas secas y semillas (nueces, semillas de girasol y sésamo)
  - ▶ Banana

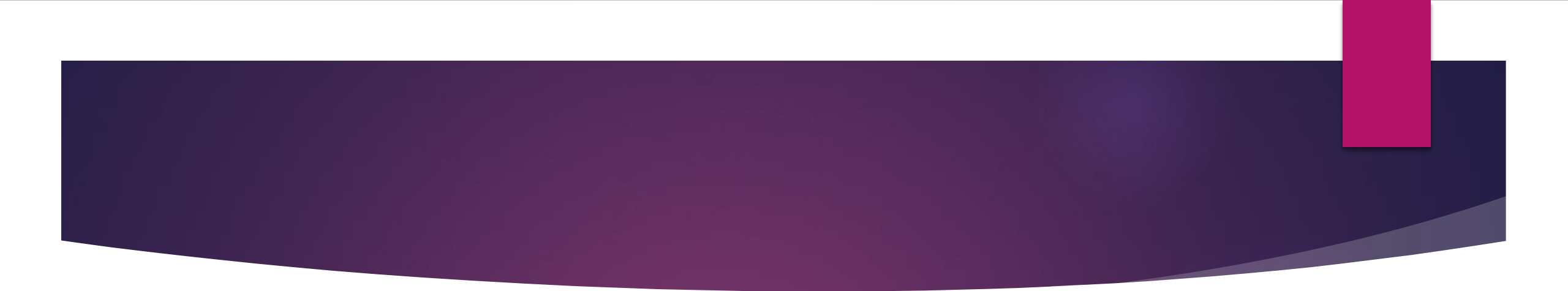
- 
- ▶ **Vitamina A, C y E:** Cuando nos exponemos a largos periodos de estrés es conveniente reforzar el sistema inmunitario consumiendo alimentos ricos en vitamina A, C y E.
  - ▶ La vitamina A se encuentra en zanahorias, verduras de color verde oscuro (espinaca) y frutas-verduras de color amarillo y naranja (ej. durazno, zanahoria).
  - ▶ La vitamina C está en los cítricos (naranja, limón, mandarina, pomelo), kiwis, tomate, frutillas.
  - ▶ La vitamina E se encuentra en los aceites de origen vegetal y frutas secas (nueces y almendras) y semillas.

- 
- ▶ **Hidratos de carbono complejos:** todos los hidratos de carbono hacen que el cerebro fabrique más serotonina. Para lograr un suministro constante de esta sustancia química que nos hace sentirnos bien, lo mejor es tomar hidratos de carbono complejos, que se digieren más lentamente.
  - ▶ Cereales: Trigo, avena, cebada, centeno, arroz.
  - ▶ Leguminosas: Lentejas, porotos (garbanzo, frutilla, negros, entre otros).



- 
- ▶ **Té:** las investigaciones sugieren que el té nos puede ayudar a recuperarnos de sucesos estresantes con mayor rapidez, porque ayuda a reducir los niveles de cortisol después de situaciones de estrés. El café, por el contrario, puede aumentar los niveles de cortisol.

- 
- ▶ **Vegetales crudos:** las verduras crudas pueden combatir los efectos del estrés de una manera puramente mecánica. Masticar apio o palitos de zanahoria ayuda a relajar una mandíbula tensa, previniendo los dolores de cabeza por tensión.

- 
- ▶ **No saltar comidas y comer con tranquilidad:** Comer cada 3 horas y despacio para permitir sentir las señales de saciedad y no comer en exceso.

# Estrategias organizacionales

- ▶ Las condiciones de trabajo y el tipo de alimentación proporcionada, entre otros factores, son determinantes para la salud y calidad de vida de las personas. Debido a esto, la Organización Panamericana de la Salud, OPS, ha considerado al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI.

# Implementación

- ▶ Fomentar el desarrollo de eventos de la institución: con pausas activas y alimentación saludable, debidamente comunicadas.
- ▶ Capacitación en temas de alimentación a la comunidad universitaria.
- ▶ Promover la creación de salas de lactancia en todos los servicios universitarios.
- ▶ Establecimiento de comedores para funcionarios.

# Alimentación y derecho

Uruguay es miembro de la **Organización Internacional del Trabajo (OIT)**; organismo que en el año **1956** en su 39 Conferencia acordó la **Recomendación 102** donde se menciona, entre otras, la obtención de alimentos en la empresa o en zonas aledañas.

# Normativa Nacional

- ▶ La **Constitución de la República Oriental del Uruguay** en su Sección II (**Art 56**) acerca de los Derechos, Deberes y Garantías de los ciudadanos, dice: “**Toda empresa** cuyas características determinen la permanencia del personal en el respectivo establecimiento, **estará obligada a proporcionarle alimentación** y alojamiento adecuados, en las condiciones que la ley establecerá”
- ▶ El Decreto 406/88 BSE, incorpora la necesidad de **instalar y mantener en funcionamiento comedores** donde se brinden comidas apropiadas a los trabajadores.

# Más allá del marco regulatorio...¿ qué sucede efectivamente con la alimentación en el trabajo?

- ▶ La alimentación de los trabajadores queda supeditada a los acuerdos que surjan entre empleadores y trabajadores.

## ¿Y en la UdelaR?

- ▶ Teniendo en cuenta que es una universidad cogobernada se supone que deberíamos tener más posibilidades para negociar estos temas pero muchas veces **permanecen invisibilizados**.





**THANK YOU**

GRACIAS  
ARIGATO  
SHUKURIA  
GOZAIMASHITA  
EFCHARISTO  
DANKSCHEEN  
TASHAKKUR ATU  
SUKSAMA  
EKHMET  
MEHRBANI  
PALDIES  
BOLZIN  
MERCY  
BIYAN  
SHUKRIA  
TINGKI  
YAQHANYELAY  
E MAAKE  
GRAZIE  
KOMAPSUNEDA  
JUSPAXAR  
TASHAKKUR ATU  
SUKSAMA  
EKHMET  
MEHRBANI  
PALDIES  
BOLZIN  
MERCY  
BIYAN  
SHUKRIA  
TINGKI  
YAQHANYELAY  
E MAAKE  
GRAZIE  
KOMAPSUNEDA  
JUSPAXAR