



Mindful Eating

Una herramienta en el abordaje del descontrol alimentario Experiencia Piloto

S. Solano^{1,2}, T. Álvarez¹, T. Lacruz^{1,2}, J. Pastor¹ y M.P. López¹



¹ Centro ITEM, Madrid; ² Universidad Autónoma de Madrid

santos@centroitem.com / info@centroitem.com

OBJETIVO

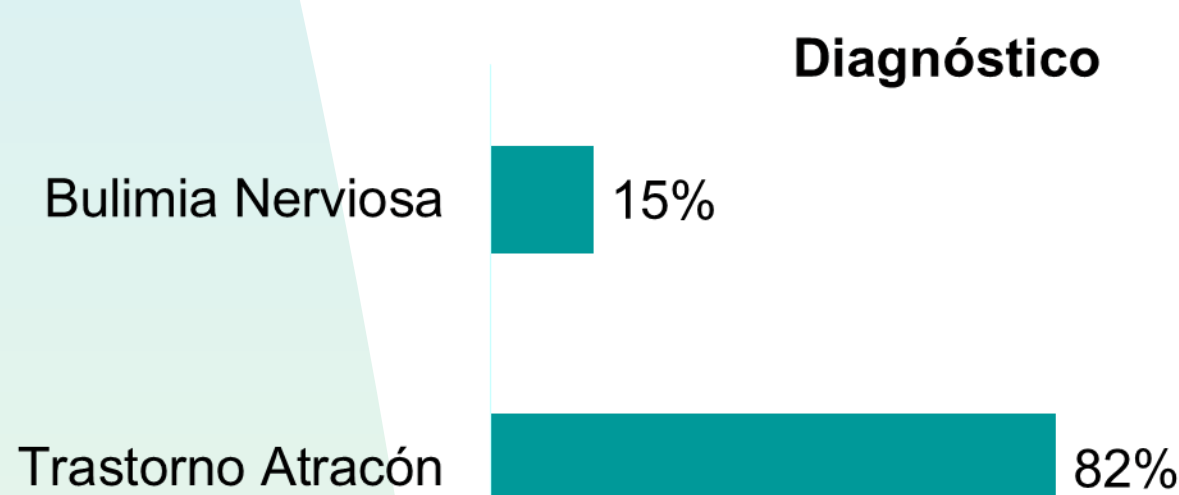
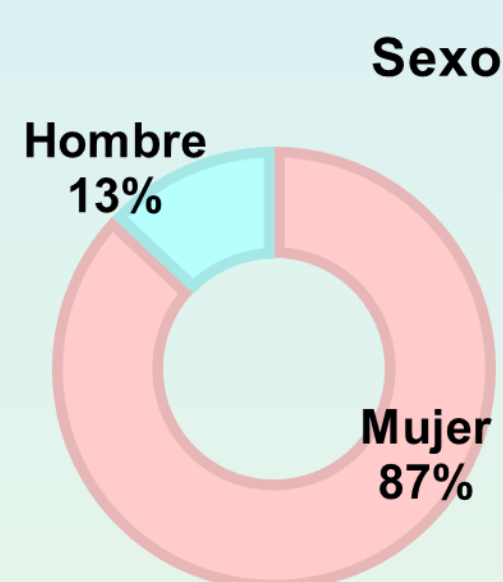
- Las personas con **TCA** suelen presentar una **escasa conciencia interoceptiva**, lo que puede conllevar una **confusión** entre las señales fisiológicas de **hambre y determinadas reacciones emocionales** (Westwood et al., 2017).
- Déficits en regulación emocional**, favorece el uso de la **comida para evitar determinadas reacciones emocionales**, siendo estas dificultades especialmente relevantes en las patologías que cursan con atracones y comer emocional (Brewer et al., 2015)

🔍 Valorar el efecto de una intervención basada en **Mindful Eating** en personas que sufren episodios de **descontrol alimentario** (BN y TA).

MÉTODO



15 participantes
Edad (M=31,37; DS=9,19)



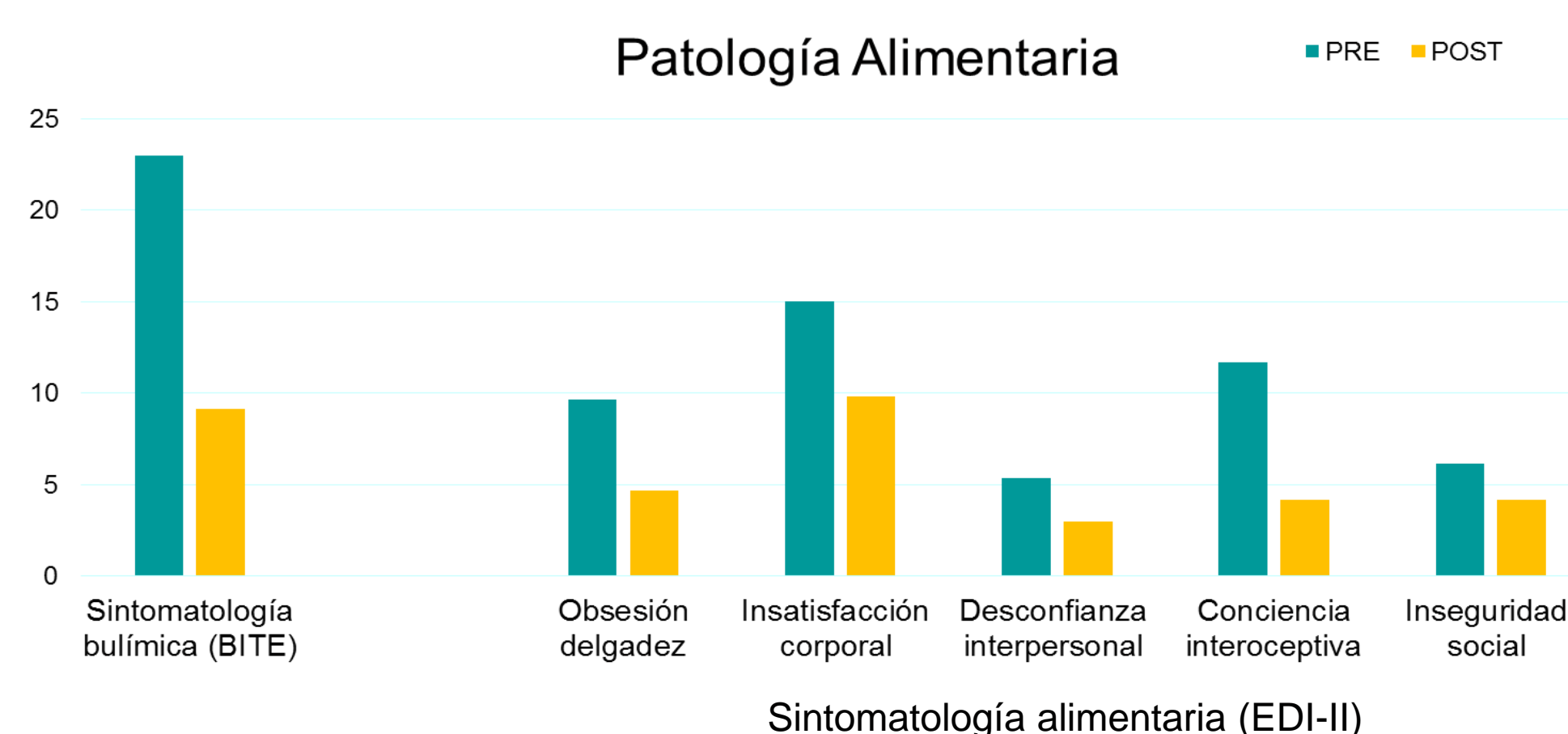
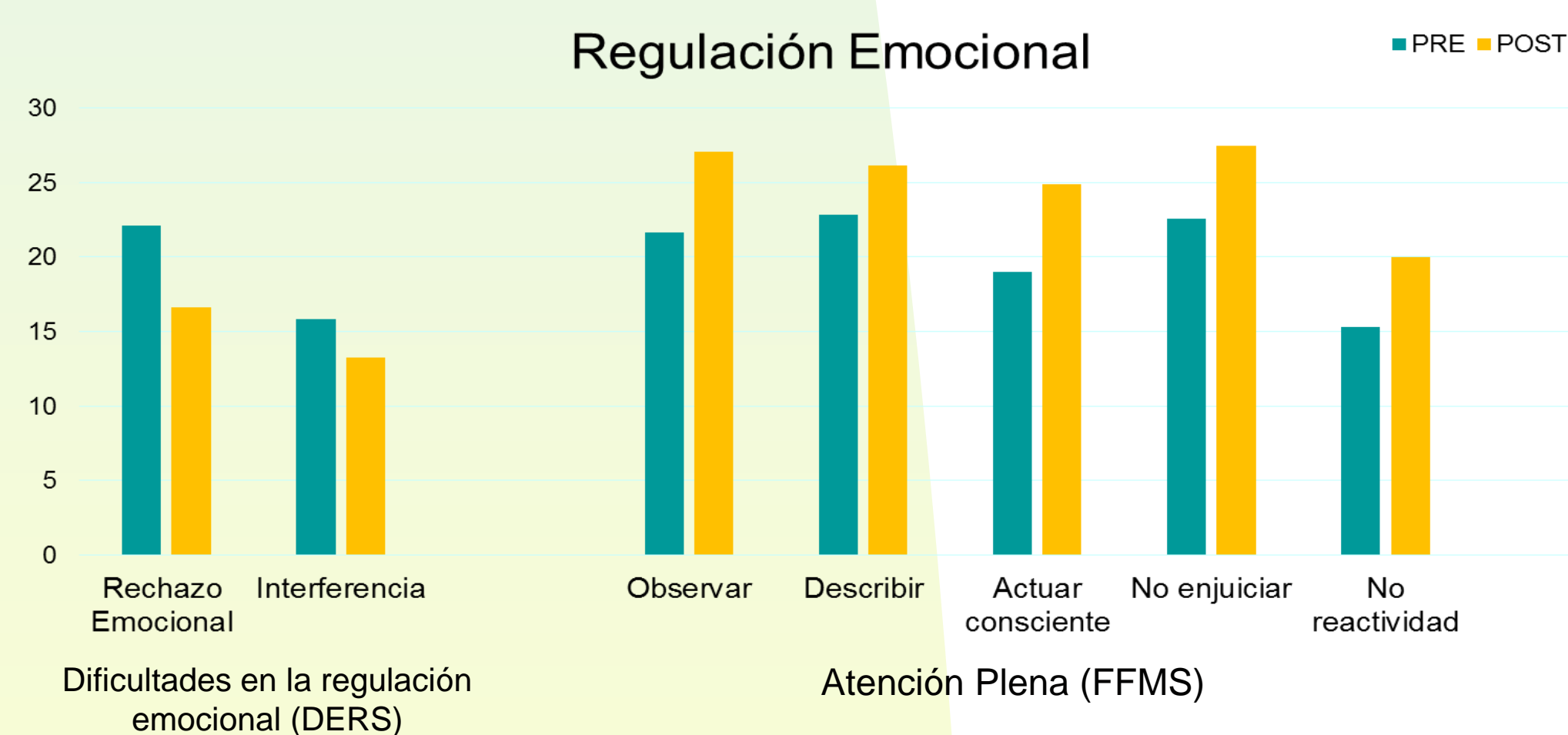
* Todos los participantes realizaron la intervención en paralelo a un tratamiento ambulatorio individualizado.

Taller psicoeducativo que combina **aspectos teóricos con prácticas de mindfulness**, cultivo de la **conciencia de las señales de hambre- saciedad** y de otros **desencadenantes emocionales** de comer.

Sesión 1	¿Qué es la atención plena? Por qué y cómo aplicarla a la alimentación
Sesión 2	Disminuir la velocidad / Identificar el hambre
Sesión 3	Identificación de plenitud y satisfacción
Sesión 4	Identificación de patrones condicionados en torno a la alimentación
Sesión 5	Emociones y conciencia corporal
Sesión 6	Comida y estado de ánimo
Sesión 7	Ansiedad por comer
Sesión 8	Trabajar con el hambre emocional

Sesiones grupales de 2 horas de duración
Programa basado en Mindful Eating-Conscious Living (Jan Chozen Bays y Char Wilkins)

RESULTADOS



*Se ha utilizado la prueba t de Student para establecer las diferencias significativas entre medias. Todos los datos presentados son significativos $p < 0,05$.

CONCLUSIONES

- Los resultados indican que la intervención con **Mindful Eating** aporta **beneficios en la sintomatología alimentaria, regulación emocional y atención plena** de los pacientes con Bulimia Nerviosa y Trastorno por Atracón.
- Como fortaleza, cabe destacar que se trata de una **intervención grupal**, siendo **accesible** a gran parte de la población, debido a su **bajo coste** en comparación con otro tipo de tratamientos.
- Es necesario replicar la investigación comparando con un grupo control, así como llevar a cabo estudios de seguimiento con el fin de valorar su **eficacia a largo plazo**.

Palabras clave: mindfulness, regulación emocional, terapia grupal, bulimia, atracón.

