Autor: Rosa Vera García

ANALISIS DE LA PELICULA "SUPER SIZE ME" BAJO LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Tras el conocimiento de varias demandas de chicas norteamericanas a McDonald's, **Morgan Spurlock** protagoniza y dirige una película que reflexiona sobre la comida rápida y barata, pero muy peligrosa y mala para la salud.

Mediante un experimento, llevado a cabo por Morgan, consistente en que su dieta se compone, durante 30 días continuados, única y exclusivamente de los alimentos que ofrece esta cadena, pretende demostrar que este tipo de dietas constituyen una conducta de riesgo para la salud que tiene graves consecuencias sobre ésta.

Dos conductas de Riesgo: Conductas que conllevan un incremento de la posibildiad de contraer una determinada enfermedad, ya sea física o psíquica.

- Dieta Mc Donald's: Basar su dieta alimenticia exclusivamente en este tipo de comida rápida
- Continuar con el experimento a pesar de estar enfermando

Dos conductas de Salud:

- Caso Instituto Central Alternativo de Appleton. Dieta Natural Owens.
- El caso del newyorquino: Caminar en lugar utilizar transporte

Según los diferentes modelos teóricos explicativos, que conforman la estructura de análisis de la psicología de la salud, existen muy diversas razones por la que las personas ponemos en práctica determinadas conductas de salud o de riesgo.

Unos modelos parten de la suposición de que las actitudes y las creencias son los principales determinantes del comportamiento –**Modelos y Teorías Expectativa-Valor**: Creencias de salud, Teoría de la acción razonada y del comportamiento planificado, y las Teorías de la motivación protectora-. Estos modelos están basados en dos tipos de cogniciones: la probabilidad subjetiva de que una conducta nos llevará a la obtención de unos resultados esperados y la valoración de los resultados de la acción.

© Todos los derechos reservados

Por otra parte, aquellos modelos teóricos que ponen el acento en la autorregulación: la percepción de eficacia personal para llevar a cabo una acción genera expectativas que nos permiten anticipar los resultados esperados, mecanismo mediante el que el organismo va a autorregularse. Intervienen mecanismos tales como la persuasión, la comparación social o el modelado –**Modelos y teorías de la autorregulación del comportamiento**: modelo del proceso de adopción de precauciones, proceso de acción a favor de la salud y la teoría de la acción social-.

CONDUCTAS RIESGO

1. Dieta McDonald's: basar su dieta alimenticia exclusivamente en este tipo de comida rápida

El protagonista de la película, a pesar de estar demostrado por diferentes estudios y de creer o sospechar firmemente que el realizar una dieta basada en productos ofrecidos por las compañías de comida rápida es una conducta perjudicial para la salud, decide llevar a cabo un experimento, anteponiendo la importancia de los resultados que va a obtener, por demostrar empíricamente que su hipótesis es cierta, a su salud.

La conducta de basar su dieta en comida rápida de la cadena Mc Donald's es una conducta de riesgo.

Es claramente un conducta de riesgo porque y, como podemos ver a lo largo de todo el documental, los diferentes especialistas que Morgan consulta le confirman y le van indicando todas las consecuencias que le puede acarrear este tipo de dieta, como son hipertensión, problemas hepáticos, aumento de los triglicéridos, problemas coronarios, aumento de peso, aumento de colesterol, malestar general, embolia, enfermedades de la vesícula, diabetes adulta, resistencia a la insulina, disminución de la fertilidad, etc. A pesar de ello, decide llevar a cabo la conducta y alimentarse durante 30 días exclusivamente con este tipo de comida. El nivel de frecuencia de repetición de la conducta hace que se incremente, de forma considerable, el nivel de riesgo asociado.

La susceptibilidad del protagonista (Modelo de creencias de la salud), de paceder una enfermedad como consecuencia de su conducta es muy baja. Morgan realiza una infravaloración del riesgo que conlleva esta conducta al sobrevalorar su estado de salud y su fortaleza física, en el momento del comienzo del experimento.

Como se ha comentado, visita a varios médicos especialistas en Medicina General, Cardiología, Endocrinología y Nutricionista para que realicen un control antes, durante y después (hecho éste concretamente que podría considerarse una conducta de salud, si decidiera cesar en su actitud y seguir las pautas y recomendaciones del equipo médico).

Y, dado que los resultados obtenidos son de buena salud física, su autopercepción es de persona saludable y fuerte y esto prima sobre las advertencias que le realizan los diferentes doctores.

© Todos los derechos reservados

Considera que su organismo (autoeficacia percibida) podrá contrarrestar los efectos de una dieta no saludable. No percibe como cierta la probabilidad de verse afectado por las consecuencias de este tipo de dietas y por ello no desiste de su experimento. Al existir una baja susceptibilidad y baja gravedad de contraer ninguna de las enfermedades antes citadas, el protagonista necesita una clave para la acción intensa para dejar estar conductas. El evento más importante que podrá desencadenar esta acción es la advertencia de los médicos sobre las consecuencias así como la percepción de que, a medida que van pasando los días, los índices de salud que obtiene en los controles van empeorando. Esto podrá hacer desencadenar en un momento dado el proceso de un comportamiento apropiado de salud.

Por otra parte, en esta conducta de riesgo, podemos ver claramente cómo la conducta de Morgan está bajo control volitivo (Teoría de la acción razonada, con influencia de factores personales y sociales). El protagonista actúa en base a su intención de llevar a cabo el experimento y no en base a las consecuencias de su conducta, pese a todos los estímulos informativos y de advertencia que recibe.

En Morgan influyen, por tanto, para la realización de la conducta, las percepciones del riesgo a las posibles consecuencias de su conducta, su voluntad para realizar esta conducta, las expectativas de resultados y la autoeficacia percibida.

Otro caso, similar al de Morgan aunque que no se trata de un experimento sino de una conducta habitual, es **el caso de Don Gorske**, que suele comer una media de 2/3 Big Mac (un tipo de las hamburguesas que ofrece Mc Donald's) al día, lo que hace que el 90% de su dieta sólida esté basada en este tipo de comida. Es un claro caso de conducta de riesgo para su salud.

2. Continuar con el experimento a pesar de estar enfermando

A partir del día 18 del experimento, Morgan empieza a sentirse cada vez peor.
En el control de esa semana, el doctor Dary M. Isaacs le hace los controles habituales y los resultados obtenidos no son buenos. Revelan unos niveles de colesterol mucho más altos, el hígado está inflamado, se está convirtiendo en un hígado graso. Los niveles, en general, están aumentando alarmantemente. Todo esto le causa fatiga, aletargamiento, abatimiento, etc. El doctor le advierte que puede llegar a tener un fallo hepático y que puede ser irreversible.
Su consejo como médico es que abandone de inmediato el experimento, pues se está causando él mismo una enfermedad. El doctor expresa su desesperación por no poder convencerle en que abandone su actitud de riesgo: *"...mi consejo como médico es que tienes que dejarla, te estás machacando el hígado...si el dolor empieza a irradiarse a la mandíbula y el brazo, es una amenaza de muerte e inmediata...".(Dary M. Isaacs-Medicina General).*

A su alrededor, su madre, su novia, le aconsejan también que deje la dieta. Las consecuencias de una dieta no saludable ya están apareciendo: "*...no podía imaginarme que este experimento resultaría tan peligroso ..."(novia de Morgan) "...lo sé, el médico tampoco imaginaba que podría suceder algo así..." (Morgan).*

© Todos los derechos reservados

Morgan, a pesar de las evidencias que su entorno social (el equipo médico y su familia) le está poniendo de manifiesto muy claramente: los signos (altos niveles en los análisis) y síntomas (malestar general y depresión) que han aparecido son suficientemente significativos como para que comience una inmediata conducta de salud, que consistiría en el inmediato abandono de la dieta y el comienzo de una dieta de depuración, no aprecia de forma suficiente esta amenaza y, de nuevo, realiza una evaluación de sus capacidades (autoeficacia percibida), que consiste en la sobrevaloración de su fortaleza física. Morgan decide continuar el experimento con la justificación de que en 12 días más que le quedan no es posible que enferme tanto como para que no sea irreversible. **Estamos, claramente, ante una conducta de riesgo**.

Haciendo referencia al modelo de Bishop, por el que **todos los individuos van a tener un papel activo con respecto a adoptar una conducta de responsabilidad sobre las decisiones sobre su salud**, promoviendo la adopción de estas responsabilidades personales, en el caso de esta conducta de Morgan, de continuar con el experimento a pesar de que su salud están empezando a verse seriamente afectada, Bishop afirmaría que es una clara irresponsabilidad del sujeto con respecto a su salud. Morgan ha tomado un papel activo en lo que se refiere a su salud pero en contra de ella en lugar de favorecerla.

CONDUCTAS DE SALUD

1. Caso Instituto Central Alternativo de Appleton. Dieta Natural Owens

Se trata del caso del Instituto Central Alternativo de Appleton, cuyo alumnado tiene problemas de conducta e importantes faltas de asistencia a clase.

Greg Brethawer, Decano del Instituto, para intentar paliar estos problemas, en lugar de recurrir a una ferrea disciplina decide intervenir aplicando un programa de dieta saludable y para ello se pone en contacto con la empresa “Natural Owens” de Manitovic (Winsconsin).
Esta empresa de preparación de comidas es partidaria de los alimentos sanos, sin conservantes ni colorantes, cuyo método de preparación es la cocina al horno, y no se utilizan en ningún caso los fritos.

Otra estrategia que el instituto pone en marcha es la retirada del instituto de las máquinas expendedoras de refrescos, caramelos, etc.

Unos meses después, se han empezado a observar los resultados de esta conducta de salud en notables mejoras en los alumnos del centro en lo que se refiere a buen comportamiento, los niños estan más centrados, los profesores indican un mayor rendimiento de sus alumnos, y existe menos violencia en las aulas.

Esta conducta se puede considerar de salud pues realiza acciones en favor de obtener un estado saludable. Aquí veríamos aplicado el perfectamente el modelo Bishop, en el sentido de la toma de un papel activo con la adopción unas pautas de conducta en lo relativo a la alimentación que favorezca un estado saludable.

© Todos los derechos reservados

Por otra parte, la decisión que ha tomado la Dirección del Centro Escolar va a influir en que los alumnos repitan esta pauta de conducta en su entorno personal, con una posibilidad elevada de que estos alumnos desarrollen un estilo de vida saludable, al haber experimentado las consecuencias positivas que de ella se derivan, reduciendo los factores de riesgo de contracción de enfermedades, como puede ser la obesidad, que es además una de las primeras consecuencias de una dieta desequilibrada.

2. El caso del newyorquino: Caminar en lugar de utilizar el transporte

El 60% de los americanos no hacen ejercicio de forma regular. Se han realizado estudios que han corroborado esto, al haber evidenciado que la media de pasos al día de un americano está entre 2500-3000 pasos al día (1,6 kms.). Las personas van y vuelven en coche al trabajo, toman el coche para realizar las compras, para llevar los niños al colegio, etc.

El caso de los newyorquinos es diferente. La mayoría de ellos van andando a todas partes: al trabajo, al parque, a la tienda, etc. No disponen de coche o, si lo tienen, prefieren no usarlo por la gran ciudad. Realizan una media de 7/8 kms. al día caminando.

Es, en mi opinión, una clara conducta de salud, pues está más que demostrado que el ejercicio físico es necesario para un buen estado general de salud y, en caso de que no pueda realizar de forma regular ejercicio -como podría ser la natación, ciclismo o cualquier tipo de deporte- no hay nada mejor que caminar, que puede ser un perfecto sustitutivo.

Al igual que en el caso anterior, **el individuo está tomando un papel activo en pro de su salud**, quizá en esta ocasión influido por otros factores, tales como que es un poco problemático utilizar el coche en New York, por los atascos, falta de aparcamiento, etc., pero al fin y al cabo, es una conducta que favorece al buen estado de salud y que puede contrarrestar otras conductas que no son tan saludables, como hemos comprobado en el documental, ya que una gran mayoría de los cuidadanos americanos son muy asiduos a incluir en su dieta y con demasiada frecuencia comida rápida.

© Todos los derechos reservados