Alumna: Carla Campos
Tutor: Eudald Díaz

L'alimentació, l'eina de la felicitat. Influència de la dieta en la personalitat i els temperaments

Presentació

En aquest treball m'he proposat estudiar la correlació que s'estableix entre la dieta d'un individu i la seva personalitat. Les meves motivacions cap a la bioquímica, la dietètica i la psicologia són les que m'han portat a fer aquest treball.

La bioquímica és una branca científica que sempre m'ha cridat l'atenció i sempre n'he volgut saber més, per això amb aquest treball he tingut l'oportunitat d'aprofundir una mica més en aquest aspecte.

Tanmateix, la dietètica és una altra de les meves debilitats. L'origen dels aliments, el seu valor nutricional, els diferents tipus d'aliments, etc. Són preguntes que em qüestiono constantment durant els meus àpats.

Aquests dos temes, lligats a la psicologia, són la meva passió. La meva curiositat cap a la influència de la dieta en el nostre organisme des d'un punt psicològic va ser la que em va portar fins al tema d'aquest treball.

El meu objectiu principal ha estat estudiar si les diferents personalitats i temperaments de les persones tenen efecte en el tipus de dieta d'aquests individus així com en els seus hàbits alimentaris (nombre d'àpats al dia, qualitat dels menús, horaris dels àpats, actituds relacionades amb l'alimentació...).

Un altre objectiu del treball ha consistit a investigar si un canvi de dieta pot originar un canvi en la salut psicològica i emocional de l'individu, i analitzar quins factors de la dieta tenen una conseqüència directa en el benestar emocional de la persona.
Per poder assolir aquests objectius primer de tot he buscat informació sobre la dieta i temes que hi estan relacionats. Per demostrar-los he fet dues investigacions diferents a partir de les quals he obtingut uns resultats i he extret unes conclusions.
Els objectius secundaris han estat analitzar la societat en un àmbit global, per tal de demostrar que les influències socials modifiquen la personalitat de l'individu, i construir una dieta sana i equilibrada que millori el benestar emocional de les persones.
La meva hipòtesi diu que la dieta i els hàbits alimentaris van molt relacionats amb les personalitats de les persones, tot i que no van lligats amb els temperaments. La variable del temperament és una manera de classificar els individus però no podem saber si és la més indicada i la més certa. Cada persona és diferent i té una personalitat diferent, la qual es pot veure reflectida en la seva dieta i els seus hàbits.
Si se segueix una dieta amb la quantitat exacta de nutrients necessaris per a l'organisme, la salut emocional dels individus es trobarà en un estat correcte, sense cap alteració que pugui danyar l'organisme. La salut emocional, però, està influenciada per molts altres factors com la família, els amics, la feina, l'escola...
Per poder assolir tots aquests objectius primer s'ha dut a terme una part de recerca d'informació sobre tots els temes tractats (la dieta, els hàbits alimentaris, els temperaments...). En la segona part s'han fet un seguit de procediments per recollir diversos resultats i extreure'n unes conclusions.

Metodologia
El mètode utilitzat en la realització d'aquest treball ha consistit en una recerca bibliogràfica de temes relacionats amb els objectius que es volen assolir. Per una banda es descriuen temes com els conceptes de *dieta*, *dietètica* o *nutrició*, i per una altra banda la teoria dels quatre temperaments o les influències socials.
Per fer la part pràctica s'han dut a terme un seguit de procediments. El primer va consistir a fer una enquesta. Aquesta enquesta tenia com a objectiu estudiar si la dieta i els hàbits alimentaris es veien afectats pel tipus de temperament de les persones.
El segon experiment va consistir a investigar si un canvi en la dieta o un factor alimentari pot originar un canvi en el benestar emocional del subjecte analitzat.

Cos del treball
Aquest treball s'estructura en dues parts diferenciades. Una primera part teòrica on es defineixen tots els conceptes necessaris per fer tots els experiments i obtenir unes conclusions. Principalment aquests conceptes giraven a l'entorn de la dieta i dels quatre temperaments, ja que són els conceptes més rellevants del treball.

La dieta és el conjunt d'hàbits alimentaris i de tipus d'aliments que consumeix un individu. Representa el sistema de nutrició adequat a les necessitats d'un organisme mitjançant determinades substàncies alimentàries. Per tant, és l'alimentació ordenada, racional i estudiada que rep una persona, sana o malalta, amb l'objectiu de contribuir al manteniment de la seva salut. Forma part dels estils de vida de les persones.
La dietètica és la ciència que estudia els règims alimentaris i les relacions que aquests règims tenen amb el metabolisme dels individus, tant en estat de salut com de malaltia, tenint en compte el moment vital de cada persona i les seves característiques en general.
Sovint tendim a relacionar els conceptes d'alimentació i nutrició; no obstant això, són termes diferents.
La nutrició fa referència als nutrients compresos en els aliments i el conjunt de fenòmens involuntaris que succeeixen després de la seva ingestió, mentre que l'alimentació és el conjunt d'actes voluntaris i conscients que es basa en l'elecció, la preparació i la ingestió dels aliments.
A més a més, una mala alimentació és un dels grans problemes de la vida moderna, a causa de l'estrès, de les presses i dels horaris complicats. A causa d'això, s'ha generat un augment del consum del menjar ràpid i un excés dels greixos saturats, de la sal, dels sucres... Tots aquests factors poden danyar la nostra salut.
Com que s'estudia la relació de la dieta amb la personalitat, també s'han de tenir en compte conceptes com la personalitat o els temperaments.
La personalitat és el patró de pensaments, sentiments i conductes d'un individu: l'organització estable i perdurable del caràcter, el temperament, l'intel·lecte i el físic d'una persona, que determina la seva adaptació a l'ambient, la seva conducta i el seu comportament. Una bona part de la personalitat està determinada pels gens, però l'ambient i les experiències de la vida modifiquen i influencien aquesta personalitat.
Per classificar les persones en diferents personalitats existeix la teoria dels quatre temperaments o teoria dels quatre colors. És una teoria que a més d'indicar l'estat de salut de les persones, també explica els seus comportaments i reaccions. Els humors es classifiquen segons siguin calents o freds, humits o secs, a part d'associar-se a una estació i a una manera de ser.

La segona part del treball consisteix en dos experiments.
Primer de tot vaig formular una enquesta. Aquesta enquesta tenia com a objectiu estudiar si la dieta i els hàbits alimentaris es veien afectats pel tipus de temperament de les persones. La primera pregunta estava relacionada amb el temperament. Consistia en un test de personalitat per poder identificar el temperament dels individus i poder-los classificar en un dels quatre temperaments. Per fer aquest test de personalitat em vaig basar en recomanacions d'especialistes, com Josep Moles

(psicòleg), i en la recerca bibliogràfica, per tenir la màxima fiabilitat possible i uns resultats precisos. També hi havia un seguit de preguntes relacionades amb la dieta d'aquests individus i els seus hàbits alimentaris.
Per tenir diferents punts de vista i opinions d'experts vaig fer dues entrevistes, una en l'àmbit de la psicologia, on vaig tractar els temes dels quatre temperaments i les personalitats de les persones, i una en l'àmbit de la dietètica, on vaig parlar d'uns hàbits saludables i, concretament, de la dieta macrobiòtica, ja que l'entrevistada n'és una especialista.
Per veure si un canvi en la dieta o un factor alimentari pot originar un canvi en el benestar emocional del subjecte analitzat vaig construir una dieta sana i equilibrada, diferent a la dels subjectes, perquè sinó no s'hauria pogut observar cap canvi en la seva salut psicològica. A partir de recerques i investigacions aquesta dieta constava de cinc àpats els quals eren constituïts per les porcions d'aliments recomanades per experts i tenia una durada de 15 dies. Em vaig basar en els conceptes d'una dieta sana, variada i equilibrada, en recerques bibliogràfiques i en l'entrevista amb Eva Serra, una dietista especialitzada.
Juntament amb aquesta dieta es troben un seguit d'instruccions o hàbits saludables que cal seguir si es vol obtenir una millora en el nostre benestar emocional, com dormir vuit hores diàries, tenir un horari establert...
Per obtenir les dades necessàries per formular unes conclusions vaig fer unes fitxes de seguiment amb diversos ítems relacionats amb estats d'ànim, les quals s'havien d'omplir cada dia per tal d'aconseguir el meu objectiu i afirmar si una dieta sana millora la salut emocional. Estaven constituïdes per 13 ítems diferents els quals tenien un interval entre l'1 i el 10 depenent del grau d'aquest ítem.
Un cop construïda la plantilla de la fitxa de seguiment, vaig escollir 10 individus de diverses edats i els vaig fer un seguiment durant 15 dies. Durant aquests dies havien de seguir la meva dieta i tots els hàbits recomanats. Cada dia havien d'omplir la fitxa de seguiment.
Quan vaig tenir tots els experiments finalitzats, vaig analitzar tots els resultats i vaig extreure'n unes conclusions.

Conclusions

En conclusió, analitzant les enquestes realitzades podem veure que en la societat s'estan començant a imposar uns hàbits saludables, els quals estan servint per conscienciar la gent sobre com l'alimentació pot afectar en el seu benestar.
La disminució del consum de tabac, l'augment de la qualitat dels aliments, la consciència sobre els aliments i l'augment de la pràctica d'exercici físic demostra que les persones ens estem adonant que la dieta va lligada a totes les funcions de l'organisme, inclòs el benestar psicològic. La nova generació és una mica més conscient dels

hàbits perjudicials per al seu organisme i, per tant, el seu control en la seva alimentació és més gran que el de les generacions passades.
Estudiant els resultats obtinguts en les fitxes de seguiment puc treure la conclusió que en tots els individus es percep una millora (ja sigui en pocs ítems o en molts) en el benestar emocional després d'haver seguit la dieta i els hàbits indicats.
Tampoc no s'han pogut extreure unes conclusions vàlides, ja que una de les principals mancances per poder-hi arribar és que s'ha analitzat un grup molt reduït de la població. Amb només 46 persones enquestades, no es poden obtenir resultats gaire significatius; s'hauria d'haver analitzat una major quantitat de persones de la població per extreure unes veritables conclusions.
Amb aquest treball també he pogut aprendre que la societat viu molt limitada i que, en moltes ocasions, per culpa de la pobresa no es pot seguir una dieta equilibrada, la qual cosa repercuteix en la salut de les persones.
Per una altra banda però, també hi ha la societat del mínim esforç. L'augment del menjar precuinat, la brioixeria, el menjar ràpid, entre d'altres, reflecteix que els individus, ja sigui per mandra o per la falta de temps, no cuinen. Això provoca un elevat consum de sucres i sals que són perjudicials per la nostra salut i dels quals no en tenim consciència.

Bibliografia i webgrafia

SENC: Piramide de la alimentacion saludable, 2015, — SENC: Objetivos Nutricionales, 2011, — [en línia] Wikipedia, 2017. — [en línia] Harvard T. H Chan Shcool of Public Health, 2017. — [en línia] SENC, 2017. — [en línia] OMS, 2017. — [en línia] DILC, 2017. — [en línia] XTEC, 2015. — [en línia] EBM (En Buenas Manos), 2016. — [en línia] Curiosoando, 2016. — [en línia] Khanacademy, 2017. — [en línia] Mejor con Salud, 2016. — [en línia] Ets el que menges, 2017. — [en línia] El Gourmet, 2016. — [en línia] Cuidateplus, 2017. — [en línia] Onmeda, 2017. — [en línia] Medineplus, 2017. — [en línia] Biosfera, 2010. — [en línia] Modeactivada, 2015. — [en línia] Onfarmaline, 2017. — [en línia] UPF Saludable, 2017. — [en línia] Natursan, 2017. — [en línia] Nutricioblog, 2017. — [en línia] Mikar, 2016. — [en línia] Slideshare, 2016. — [en línia] Gentenatural, 2017. — [en línia] Blogs UAB, 2015.