

Los comportamientos alimentarios de mujeres en precariedad económica: entre la privación y el riesgo de malnutrición

(Food behaviors of women in scarcity: between hardship and malnutrition risk)

Espeitx Bernat, Elena¹; Cáceres Nevot, Juanjo²
SEIAHS. Vaquer, 15. 08903 L'Hospitalet de Llobregat
¹eespeitx@unizar.es; ²caceres@seiahs.info

Recep.: 21.04.2010

Acep.: 16.05.2011

BIBLID [1137-439X (2011), 34; 127-146]

Este artículo analiza los comportamientos alimentarios de mujeres cabezas de familia en situación de precariedad económica. Los resultados evidencian qué conjunto de factores están condicionando su consumo alimentario y las diferencias existentes según algunas variables clave, tales como los conocimientos culinarios y de abastecimiento, la estructura del hogar, la existencia de red de apoyo familiar o el estado de salud.

Palabras Clave: Alimentación. Género. Nutrición. Cultura. Pobreza.

Ekonomia eskasiaren egoeran bizi diren emakume familiako buru batzuen elikadura jokaerak analizatzen ditu artikulu honek. Emaitzek agerian jartzen dute nolako faktoreak baldintzatzen ari diren horien janari kontsumoa eta horien arteko desberdintasunak, aldagai garrantzitsu batzuen arabera, hala nola sukaldaritza eta hornitze ezagutzak, familiaren egitura, laguntzeko familia sare bat egotea edo osasun egoera.

Giltza-Hitzak: Elikatzea. Generoa. Nutrizioa. Kultura. Pobrezia.

Cet article analyse les comportements alimentaires de femmes chefs de famille en situation de précarité économique. Les résultats mettent en évidence quel est l'ensemble de facteurs qui conditionne leur consommation alimentaire et les différences qui existent selon certaines variables clé, telles que les connaissances culinaires et d'approvisionnement, la structure du foyer, l'existence du réseau de soutien familial ou l'état de santé.

Mots-Clés : Alimentation. Genre. Nutrition. Culture. Pauvreté.

1. INTRODUCCIÓN

En este artículo se presentan algunos de los resultados de un estudio sobre las relaciones existentes entre precariedad económica y comportamientos alimentarios en mujeres cabeza de familia, realizado en la provincia de Barcelona, los años 2005-2006¹. El interés por analizar estas relaciones se explica por diferentes motivos. Por un lado, la relación existente entre pobreza y alimentación deficiente y/o desequilibrada ha sido ampliamente observada en estudios realizados en diferentes países, como se comentará a continuación. De ello se desprende que las condiciones sociales de las personas que viven en situación de pobreza favorecen que estas tiendan a desarrollar un conjunto de actitudes y prácticas alrededor de su alimentación, que impactan negativamente sobre sus elecciones alimentarias, y, en consecuencia, sobre su estado de salud y su bienestar general.

Por otro lado, el género se convierte en un factor clave en la comprensión de las consecuencias de la pobreza, ya que esta afecta con particular fuerza a determinados colectivos de mujeres, muy en particular a mujeres cabeza de familia monoparental, mujeres mayores solas o mujeres inmigradas en situación irregular, entre otros. Debe tenerse también en cuenta que las condiciones de pobreza femenina no afectan solo la alimentación de las mujeres. Es un hecho que las mujeres siguen teniendo, muy a menudo, una mayor responsabilidad que los hombres en las tareas relacionadas con la alimentación familiar, y un consiguiente mayor peso en las elecciones alimentarias, por lo que los conocimientos, representaciones y estrategias adoptadas por estas tienen claras repercusiones en la alimentación de toda la familia, muy en particular sobre los miembros dependientes, ascendientes y descendientes.

También debe tenerse en cuenta el hecho de que para actuar, prevenir, evitar o reducir el impacto de comportamientos alimentarios problemáticos entre estas mujeres, es preciso conocer cómo se interrelacionan, mediante qué mecanismos y procesos, precariedad económica y alimentación. El análisis de estas interrelaciones resulta particularmente necesario si se considera que no se trata de relaciones mecánicas, lineales y simples, sino que, muy al contrario, se encuentran mediadas, por un lado, por factores psicológicos, emocionales y afectivos, y por el otro, por factores culturales, como los conocimientos y competencias culinarias, valores y representaciones, y también por factores sociales, como las condiciones laborales, el nivel de ingresos, la estructura del hogar, la existencia o no de redes de apoyo, etc.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, y como se ha dicho anteriormente, el objetivo principal del estudio que aquí se presenta ha consistido en analizar los comportamientos alimentarios de las mujeres en situación de precariedad económica, en edad de trabajar y con responsabilidades domésticas. Esto supone: a) describir sus comportamientos alimentarios, considerando

1. El estudio ha contado con la financiación del Institut Català de les Dones (Generalitat de Catalunya).

representaciones y valores, conocimientos y competencias, motivaciones y actitudes, estrategias y comportamientos de compra, culinarios y de consumo; b) detectar problemas en la alimentación relacionados con la precariedad económica, directa o indirectamente, c) identificar problemas específicos que afecten las mujeres que se encuentren en esta situación; d) identificar factores, de diferente orden, que inciden positiva o negativamente en su alimentación.

La metodología utilizada ha sido de carácter cualitativo. Se han realizado entrevistas en profundidad y también se han aplicado registros dietéticos de 24 horas y cuestionarios (de consumo y de prácticas de ocio). Se trata de un estudio en mosaico, basado en 25 casos. Estos 25 casos coinciden en el hecho de que se trata de mujeres en edad de trabajar, cabeza de familia, y en una situación económica precaria, aunque el grado de precariedad varía. Se ha tomado como criterio de precariedad la inestabilidad laboral y la dificultad manifestada por las mujeres de cubrir sus necesidades básicas, de manera regular y durante un período superior a dos años antes del momento de realizarse el estudio. El concepto de “cabeza de familia” engloba situaciones diversas, entre las que se han seleccionado los tipos siguientes: a) mujeres cabeza de familia monoparental con hijos menores a cargo; b) mujeres cabeza de familia monoparental, que conviven con hijos ya adultos pero que, por diferentes razones, siguen en una situación de dependencia económica; c) mujeres que viven solas, d) mujeres con hijos menores, que conviven con un marido dependiente, por diferentes razones (enfermedades crónicas, paro de larga duración, etc.). En estos casos, aunque convivan con su pareja, ellas son las principales, o únicas, responsables de obtener ingresos y son, por tanto, la cabeza de familia efectiva.

Todos los casos analizados en este estudio corresponden a mujeres incluidas en alguno de estos cuatro grupos. Las informantes han sido seleccionadas en un rango amplio y equilibrado de edades, y con una cierta diversificación por lo que respecta al nivel de formación, aunque la presencia de mujeres con niveles de formación bajos es mayor. Aun así, se ha incluido algunas mujeres con estudios superiores, ya que, aunque su peso en los grupos más vulnerables es menor, no es en absoluto inexistente. Otro hecho que debe tenerse en cuenta es que la mayor parte de nuestras informantes se encontraban inseridas laboralmente en el momento del estudio, por lo que son mayoritariamente mujeres activas, pero que sin embargo padecen dificultades económicas más o menos severas. Se trata, en cualquier caso, de trabajos caracterizados en general por situarse en los niveles bajos de la escala de las retribuciones salariales.

Se ha priorizado la atención al grupo de mujeres cabeza de familia monoparental, con hijos menores a cargo. En primer lugar, porque estas tienen un peso creciente en nuestra sociedad, y representan una parte significativa de la población femenina en situación de precariedad económica. Por esta razón, más de la mitad de nuestras informantes corresponden a este modelo. Entre este colectivo se detectan situaciones complicadas, que afectan la alimentación y la salud de las madres, y también, en determinadas circunstancias, la de sus hijos. Además, tres de las mujeres que participaron en el estudio vivían con

hijos ya adultos. Se trata de situaciones notablemente distintas, que ilustran la diversidad de problemáticas a las que se pueden enfrentar estas mujeres. Por lo que respecta a las mujeres que viven solas, cinco de nuestras informantes, de diferentes edades –la más joven de 28 años, y la mayor de 64. se encuentran en esta situación. En estos casos, los problemas más destacados se relacionan con el añadido de la soledad –que por sí misma ya puede ser un factor que propicie la desestructuración alimentaria– que se suma a las dificultades económicas. Pero ha sido precisamente la circunstancia de mujeres que viven con maridos que no trabajan (4 de las informantes) la que ha aparecido, en nuestro estudio, como más delicada. Con el añadido que esta situación problemática no parece afectarlas solo a ellas, sino que parece extenderse al resto de los miembros del hogar, y muy en particular a los hijos adolescentes.

Al tratarse de un estudio cualitativo, en mosaico, no se ha pretendido medir y cuantificar, ni tampoco representar al conjunto de la población. Lo que se ha pretendido ha sido detectar las situaciones de riesgo que se pueden presentar en determinadas circunstancias, y analizar los mecanismos que facilitan que estas situaciones se produzcan y los factores de diferente orden que inciden en los comportamientos alimentarios observados.

Es preciso también señalar que no se trata de un estudio nutricional, aunque la alimentación sea el eje central. No porque un abordaje desde la perspectiva nutricional de las relaciones entre alimentación y pobreza no sea útil, más aún, absolutamente necesario, sino por las limitaciones impuestas por el marco del estudio. Dentro de este marco, lo que se ha pretendido analizar es cómo se insieren los comportamientos alimentarios en todo el complejo de factores sociales y culturales que los explican, al menos parcialmente. Un abordaje desde la perspectiva nutricional, con todo, sería muy deseable en una fase posterior ya que permitiría, por un lado, evaluar el alcance de los problemas que se han detectado y precisar las consecuencias nutricionales que se derivan de los comportamientos observados, y, por el otro, poner en relación las prácticas y las estrategias concretas, el porqué de estas, y su impacto en el estado nutricional.

2. LAS SITUACIONES DE PARTIDA

Antes de centrarnos en los comportamientos alimentarios de nuestro estudio se presentará brevemente su situación actual, y las circunstancias que las han llevado a esta. Todas las mujeres entrevistadas, cuando hablan de su situación económica, laboral o familiar en general, narran historias de cambios y de permanencias, de continuidad y de rupturas. Si bien cuando se habla de alimentación suelen enfatizarse las permanencias y lo más frecuente es afirmar que no se han producido cambios profundos a lo largo de la vida, una mirada atenta pone en evidencia que la modificación en platos y productos o las fluctuaciones en las cantidades ingeridas son más bien la norma y no la excepción. Esas modificaciones y fluctuaciones se manifiestan estrechamente vinculadas con los cambios en las circunstancias personales que se producen a lo largo de la vida y hay que hacer referencia pues a esas circunstancias.

Otro elemento al que también debe hacerse referencia es la desigual condición de partida. Una parte de la muestra parte de situaciones muy desventajosas, mientras que otras partían de mejores condiciones pero han sufrido una trayectoria descendente desde el punto de vista económico.

En nuestra muestra aparecen tres factores de cambio importante, que se encontrarían en el origen de la degradación de la situación económica de las mujeres afectadas. El primero es la pérdida de la pareja, sea por viudedad, separación o divorcio. Las mujeres de nuestra muestra afectadas por la viudedad presentan la misma como una discontinuidad con consecuencias brutales, con repercusiones negativas en el terreno afectivo, en las responsabilidades asumidas, en las formas de vivir y, además en el terreno económico.

Tras la muerte de mi marido, he tenido que apretarme el cinturón, buscar trabajo, fregar escaleras, todo lo que haga falta. Y aun trabajando mucho, he de contar muchísimo (61 años, vive con un hijo de 22 años).

Dos de las mujeres entrevistadas perdieron a sus maridos de forma repentina, en accidentes de coche. En ambos casos había hijos pequeños que quedaban a cargo de la madre. También en ambos casos los maridos habían sido los sustentadores principales del hogar hasta aquel momento, mientras que las mujeres se ocupaban de la casa y de los hijos, o bien ocupaban trabajos irregulares y poco cualificados, concebidos como complementarios de los ingresos aportados por el hombre. La repentina situación de viudedad les había enfrentado a la necesidad de contar solo con los ingresos que ellas podían obtener, además de las exiguas pensiones de viudedad, y de encontrar trabajos remunerados compatibles con la atención a sus hijos. La solución adoptada pasó, en un caso, por la integración en el mercado laboral irregular, realizando servicios domésticos, a pesar de contar con un grado de formación profesional, mientras que en el otro se recurrió a un trabajo de jornada reducida, complementado por otra ocupación en el hogar consistente en coser para tiendas de moda. Una tercera informante, viuda tras la enfermedad de su marido, ha tenido que sobrellevar su viudedad con un único ingreso de dependienta, que recibía desde los 13 años en condiciones de cierta irregularidad y por horas, y que siempre había considerado como una ayuda para afrontar gastos extraordinarios. Al tener a cargo dos hijos que convivían con ella y estudiaban, se volvió muy difícil vivir de ese sueldo y su situación económica se hizo, si no crítica, sí complicada. En los tres casos sacar adelante a los hijos ha sido una de las responsabilidades más duras, a la vez que también una de las principales fuentes de motivación y estímulo.

Entre las informantes separadas de nuestra muestra hay una gran heterogeneidad de situaciones. Todas tienen en común el haber tenido los hijos a su cargo y que han asumido casi íntegramente la responsabilidad, con una colaboración del exmarido inexistente o muy baja, o sometida a negociaciones constantes, de escaso e irregular resultado. Eso propicia que las mujeres en esa situación confíen fundamentalmente en sus ingresos y consideren la aportación masculina complementaria, pero no imprescindible. Una de las situaciones de mayor desamparo entre estas informantes correspondía a una mujer

separada con dos hijos, el mayor de los cuales sufría parálisis cerebral. Otro hecho reseñable es que en dos casos, el divorcio supuso además la pérdida de un negocio compartido y, como consecuencia de ello, de la situación económica y el estatus anterior. También ellas se quedaron con los hijos, siendo tres en un caso y dos en el otro y con plena responsabilidad. Por otro lado, tres informantes se han convertido en sustentadoras principales como consecuencia de una enfermedad del marido. En dos casos, la situación estaba presente desde hacía tiempo y como consecuencia de ello, vieron empeorar progresivamente su situación económica.

El segundo factor aparece cuando el marido deja de ejercer el papel de sustentador principal, por diversos motivos, básicamente en los casos que nos ocupan, por enfermedad o paro. Un tercer factor consiste en la emancipación en solitario. Así, mientras que una de nuestras informantes decidió separarse del marido con los hijos ya mayores e independientes, las otras viven solas por una decisión personal, que se produce tras otras etapas de vida en pareja o después de haber vivido con otros compañeros de piso.

3. ALIMENTACIÓN Y PRECARIEDAD ECONÓMICA

Las relaciones entre pobreza y salud han sido ampliamente documentadas (Borrell, 2003; Artazcoz, 2001; Artazcoz, 2004). Uno de los ámbitos en los que se expresan estas relaciones entre pobreza y salud es el de la alimentación. Las dificultades económicas generan una fuerte competencia entre las diferentes partidas de gasto del hogar, introduciendo elementos de compresión en todas las dimensiones del consumo. La alimentación es una de estas dimensiones que aparece perjudicada por esta compresión presupuestaria, ya que la gestión de los ingresos, insuficientes, genera en todos los casos una inversión en alimentación diferente de la deseada, tanto desde la perspectiva de las preferencias individuales, como desde la perspectiva de las recomendaciones nutricionales. Todas las mujeres participantes en nuestro estudio afirman con rotundidad que la partida destinada a la alimentación es la última a la que se somete a recortes. Parece ser que, en términos generales, se intenta destinar la parte más importante de los recursos económicos –después de cubrir los gastos básicos de vivienda, luz y agua, que se perciben intocables– a adquirir los productos que permitan alimentar a toda la familia. En algunos casos se destina hasta el 60% de los ingresos a esta finalidad. Aun así, cuando los recursos económicos son muy reducidos, por mucho que la alimentación constituya la partida de consumo más importante, esta sigue siendo insuficiente. Esta situación obliga a recurrir a las diferentes formas de ayuda, que puede ser institucional, informal o familiar, para poder poner el plato en la mesa cada día. Es preciso recordar que nos estamos refiriendo a personas que trabajan, que son laboralmente activas.

Las condiciones económicas pueden, pues, ejercer una presión considerable sobre la composición de los menús diarios, que con el paso del tiempo, si esta situación se cronifica, se puede traducir en pautas alimentarias problemáticas. Pero, ¿cuáles son estas pautas? ¿Qué formas adopta esta presión

económica? Incrementar nuestros conocimientos en este sentido parece necesario, y más si se tiene en cuenta que los estudios sobre esta cuestión son escasos en nuestro país. En otros países de nuestro entorno, como Francia, se ha prestado una mayor atención a este tema, poniendo en evidencia la necesidad de tratarlo en profundidad. El *Centre de médecine préventive* realizó, el año 1993, una encuesta sobre el consumo de alimentos con contenido en calcio. Las conclusiones evidenciaban que, en la población en situación de precariedad económica, este consumo era inferior al recomendado por el cuerpo médico. Otra encuesta, realizada por el *Institut Pasteur*, de Lille, con mujeres de 18 a 25 años en situación precaria, mostraba un claro subconsumo de productos frescos y una acusada tendencia al consumo alimentario. En un Informe publicado el año 1997 por el *Haut Comité de la Santé Publique*, se advertía de los peligros que amenazaban a los jóvenes en situaciones de precariedad. Uno de estos riesgos se refería a la alimentación. En efecto, se constataba que los jóvenes en situación de dificultad económica tenían una relación con la alimentación muy alejada del equilibrio nutricional. Otros estudios apuntan que las familias con pocos recursos presentan unos aportes cotidianos en diversos micronutrientes más alejados de las recomendaciones nutricionales que el conjunto de la población. En este sentido, se destacan también las relaciones existentes entre precariedad económica y sobrepeso y obesidad. Es un hecho que la obesidad afecta en mayor medida los grupos sociales más desfavorecidos (Peña, 2000) y se han abordado estas relaciones desde diferentes perspectivas (Astier-Dumas, 2002).

Algunos de los datos que recogen estos estudios son significativos. El *Centre de Recherches Foch* realizó un estudio cualitativo realizado con mujeres con dificultades económicas, para evaluar la incidencia de la obesidad en este colectivo. De las 115 mujeres entrevistadas, el 44% encabezaba hogares monoparentales, y un 15% tenía menos de 25 años. El 57% eran francesas de origen, y el resto inmigrantes o hijas de inmigrantes. No se detectaron diferencias en el porcentaje de obesidad por origen, pero sí por la situación económica. El cálculo del IMC presentaba un 20% de mujeres obesas, mientras que en el conjunto de la población francesa esta tasa se situaba en el 9%. Aparecía también una clara diferencia si se trataba de precariedad reciente o de precariedad instalada (más de un año de precariedad). Por lo que respecta a la población que recibía ayuda pública, se observaba un bajo consumo de pan, frutas, verduras y hortalizas frescas. Otro estudio interesante, realizado por el CERIN (*Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles*), realizado el año 2001, analizaba los vínculos entre determinados comportamientos alimentarios, sobrepeso, obesidad y precariedad. Los resultados de este estudio mostraban que el riesgo de ser obeso entre los individuos con pocos recursos se multiplicaba por dos. También se detectaba una relación entre precariedad y práctica deportiva, siendo significativamente inferior esta entre los individuos precarios. Las bebidas azucaradas eran citadas más a menudo entre las preferencias de los jóvenes con dificultades sociales –una vez de cada dos–, mientras que los individuos no precarios los citaban con una frecuencia de un 38%. El agua era mucho menos citada por jóvenes con dificultades sociales, y la leche solo era recogida en una cuarta parte de las elecciones. A la pregunta de si comían entre horas, los individuos en precariedad respondían más a menudo

que sí. Algunos alimentos eran citados más a menudo por parte de los jóvenes precarios, como el chocolate, pasteles, bollería industrial y snacks. Se constataba la ausencia de desayuno en una de cada cuatro veces en la población general, mientras que en la población precaria alcanzaba el 35% (Spyckerelle, 2002).

Un estudio centrado en las relaciones entre alimentación y pobreza, realizado esta vez en Argentina, concluye que la precariedad económica es un factor determinante en el incremento de la obesidad femenina. Según la autora de este estudio (Aguirre, 2000) las restricciones en el acceso a los alimentos determinan dos fenómenos simultáneos, que serían las dos caras de una misma moneda: los pobres están desnutridos porque no tienen recursos para alimentarse, y son obesos porque comen más, con un desequilibrio energético importante. Los alimentos que tienen a su alcance son productos procesados, de producción masiva, indiferenciados y baratos. En el Área Metropolitana de Buenos Aires los precios de frutas y verduras, las carnes magras y los lácteos tienden a aumentar más que la media de la inflación. Según la autora, los pobres seleccionarían alimentos ricos en carbohidratos, grasas y azúcares que, aunque dificulta que tengan una alimentación conveniente, los llena. Estos se integran bien, además, en sus patrones de consumo tradicionales y en sus pautas de comensalidad. Por su parte, la industria alimentaria favorece este comportamiento al segmentar la oferta y comercializar productos con un mayor contenido en grasas y azúcares, dirigidos a los sectores con un menor poder adquisitivo. La autora afirma que la estrecha asociación entre desnutrición y obesidad, que afecta particularmente a las mujeres pobres, se explica también como consecuencia de su autoexclusión de las comidas, a favor de los hijos y del marido que salen a trabajar, y obtienen la sensación de saciedad a base de infusiones y de pan. Este régimen alimentario “añadido a la desvaloración social del cuerpo de la mujer, favorece un proceso de deterioro, el aspecto más visible del cual es la obesidad” (Aguirre, 2002: 13).

Es importante destacar que los comportamientos que se generan en circunstancias económicas difíciles no son unilineales. Por ejemplo, se observa que aunque las personas en situación de precariedad se encuentran a menudo excluidas del mercado de trabajo, actualmente no consumir determinados productos puede ser vivido como una forma de exclusión y consumirlos puede suponer sentirse miembro pleno de la sociedad. Hacer frente al estrés, la autogratificación o el autocastigo son también mecanismos psicológicos que pueden incidir en los comportamientos alimentarios en cualquier circunstancia, pero que pueden resultar más desestructuradores aún en situaciones de precariedad económica. Por otro lado, las consideraciones culturales alrededor de la imagen corporal centradas en el control del peso actúan como factor orientador y limitador de la ingesta, y se añade a las orientaciones y limitaciones impuestas por el presupuesto, pudiendo conducir a estrategias poco convenientes.

Por lo tanto, no son solo las restricciones presupuestarias las que afectan negativamente el desarrollo de los estilos de vida saludables, existe también todo un conjunto de factores de diferente orden –psicológicos, sociales y

culturales– pero relacionados directa o indirectamente con la situación de precariedad, que se suman y que interactúan con las limitaciones económicas.

4. FACTORES SOCIALES QUE INCIDEN EN LOS COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS

Como se ha señalado anteriormente, la pobreza o la precariedad económica no es la única dimensión de la vida social que afecta a los comportamientos alimentarios. Por otro lado, las dificultades económicas actúan por distintas vías, no solo por la de la reducción del consumo de los productos menos accesibles o la completa eliminación de los más caros. Entre los factores que inciden con fuerza en los comportamientos alimentarios –en situación de pobreza o no– destacan la estructura del hogar, las condiciones de la vivienda, la existencia –o no– y la densidad de red social de apoyo, las competencias culinarias, los conocimientos... Cada uno de estos factores afecta a los comportamientos alimentarios de los individuos en cualquier caso, pero cuando interactúa con la precariedad económica lo hace de maneras específicas.

Haber adquirido o no competencias culinarias, habilidades a la hora de comprar, de preparar, de reaprovechar los alimentos, es un aspecto relevante que debe tenerse en cuenta a la hora de analizar los comportamientos alimentarios de los individuos. Tener o no tener estas destrezas marca siempre una diferencia en lo que respecta a la alimentación, pero en una situación de recursos escasos esta diferencia se manifiesta con mayor acuidad. Así, en situación de escasez de recursos, el rendimiento que se puede sacar de lo que se dispone puede variar notablemente, en función de las competencias que se hayan adquirido en este ámbito. Las personas que cuentan con pocos conocimientos sobre abastecimiento alimentario, y, sobre todo, sobre preparación y aprovechamiento de los productos, suelen gastar más en alimentación, suelen tener un inventario alimentario más reducido, por lo que su alimentación resulta más monótona, y esto se puede traducir en una reducción de la ingesta o en sobreconsumo de determinados productos –los que más gustan, los que se sabe preparar y en comer platos poco elaborados–. A pesar de esta “simplificación forzosa de la alimentación por falta de competencias –y/o falta de interés por adquirirlas– es posible resolver con el recurso a comer fuera de casa, la compra de productos con más servicio incorporado o a platos semielaborados o preparados, y la adquisición de alimentos nutritivos que exijan poca preparación. Todo esto resulta en una alimentación más cara, pero que puede ser más o menos satisfactoria. Ahora bien, esta situación se convierte en más problemática cuando se dispone de poco dinero para destinar a la alimentación.

Otro elemento que debe tenerse en cuenta es el hecho de contar o no con red familiar y social más o menos amplia. La existencia de esta red puede suavizar o minimizar la falta de competencias culinarias. Y, sobre todo, la presencia de red familiar y social se puede convertir en parachoques económico en los momentos más difíciles. La presencia de red social, siempre importante desde el punto de vista del bienestar psicológico, se convierte en doblemente útil –y necesaria– en situaciones de precariedad económica. Y cuando esta es

débil, o inexistente, la situación se puede degradar profundamente, como se ha podido observar en el caso de dos de nuestras informantes, que habían adquirido unas pautas alimentarias altamente desestructuradas y problemáticas. En ambos casos estos comportamientos no podían explicarse exclusivamente por unos ingresos insuficientes –aunque eran un elemento más a tener en cuenta–, sino que el aislamiento social, la percepción de exclusión, generaban un círculo vicioso de desmotivación y desánimo que impregnaba con fuerza todas sus conductas, incluidas las alimentarias.

La estructura del hogar, a su vez, aparece como un aspecto clave. Es sabido que esta incide de diversas maneras en las prácticas alimentarias de los individuos. Son numerosas las evidencias (Espeitx y Cáceres, 2006) que muestran que vivir solo supone muy a menudo una creciente desestructuración de los comportamientos alimentarios, una disminución del tiempo dedicado a la compra y la preparación de las comidas, un incremento de la práctica de suprimir comidas, y una destacada disminución de la motivación para estructurar las comidas. En nuestro estudio esta situación se evidenciaba en el caso de las mujeres que vivían solas, pero también en el de dos mujeres que vivían con hijos ya adultos, o, en un caso, con la madre de edad muy avanzada. En estas situaciones, los comportamientos desestructurados no se pueden explicar tampoco exclusivamente por las dificultades económicas –aunque también interviengan– ni por falta de competencias y conocimientos, sino más bien por falta de motivación. Cuando todas las comidas se hacen en solitario, los momentos de desánimo, preocupación o angustia pueden traducirse más a menudo en suprimir comidas o en sobreconsumo compulsivo, que cuando se comparte la comida con otras personas. También los platos suelen ser más variados y más elaborados cuando se comparte mesa. En términos generales, la convivencia con el núcleo familiar se suele plasmar en unos comportamientos alimentarios mucho más “ordenados”: se respetan más los horarios, no es frecuente suprimir comidas, se dedica más tiempo a las tareas de abastecimiento y preparación de los platos...

Ahora bien, aunque esta parece ser una tendencia general, no siempre es así. Algunas de las mujeres entrevistadas viven en familia, pero aun así realizan muchas comidas en solitario –o las suprimen-. Las largas jornadas laborales, la incompatibilidad de horarios de los diferentes miembros de la familia, entre otras cosas, explican esta situación. Las condiciones laborales, por su parte, afectan también de diferentes maneras la alimentación. El condicionante mayor relacionado con el trabajo son los horarios de trabajo, que condicionan la posibilidad de ir a comer a casa, que facilitan o dificultan el hecho de poder adecuar los horarios a los del resto de la familia, que dan tiempo de comprar y de cocinar, o que obligan a preparaciones rápidas, ingeridas a toda prisa... Debe destacarse, sin embargo, que en el caso de algunas de las mujeres de nuestro estudio, el hecho de comer en el lugar de trabajo les supone un importante corrector de los comportamientos desestructurados que se mantienen en casa. Para estas mujeres, comer en el trabajo es un importante factor de diversificación y ampliación del repertorio alimentario doméstico, altamente reducido, empobrecido.

Ahora llevo una temporada que como mucho mejor, y es por el trabajo, es por el trabajo sobre todo. Ahora cambiar de trabajo, que estoy mejor... ime ha cambiado la vida! Cambiar de trabajo me ha cambiado la vida, ahora como bien, como allí, con los compañeros, tenemos unos horarios, lo que nos dan es variado... pero ihe pasado temporadas de comer fatal! (Mujer de 21 años, separada y con un hijo de 4 años).

5. RESULTADOS OBTENIDOS

En el estudio se ha detectado toda una serie de factores relevantes en la explicación de los comportamientos alimentarios, que deben separarse en dos grupos distintos. Por un lado, se detecta la acción de factores que, si bien parecen actuar en el caso de las mujeres en una situación económica precaria, no les son exclusivos, no las afectan de manera específica, sino que son compartidos por el conjunto de la población. Por el otro, están los que son más específicos a los colectivos que nos ocupan, y que se relacionan estrechamente, pero no de manera mecánica, con la situación de precariedad económica.

5.1. Aspectos compartidos con el conjunto de la población

Nos referiremos, en primer lugar, a los elementos compartidos por la mayor parte de la población. Estos son, básicamente:

- Conocimientos y creencias sobre cómo debe ser una alimentación “saludable” y “equilibrada”.
- Consideraciones sobre la imagen corporal y la salud, valoración de la delgadez y visión muy negativa de la obesidad, y el consiguiente interés –y preocupación– por el control del peso.
- Adopción de estrategias para controlar el peso.
- Tendencia a la simplificación en las preparaciones culinarias y a la reducción del tiempo dedicado a la cocina, más acentuado en las mujeres menores de 45 años.
- Asunción, por parte de las mujeres, de la mayor parte de las tareas domésticas relacionadas con la alimentación.
- Autonomía creciente de los adolescentes en las propias elecciones alimentarias, y mayor peso en las decisiones familiares de compra.

Debe tenerse en cuenta que todos estos elementos, aunque no son específicos de los colectivos que nos ocupan, interactúan con otros que les son más propios, generando, en algunos casos, problemáticas específicas. Así, a las valoraciones compartidas por una gran parte de mujeres sobre la imagen corporal, la valoración de la delgadez –tanto desde la perspectiva de la salud

como del aspecto físico-, la clasificación de los alimentos a partir de la categoría engordantes/no engordantes, y la adopción de estrategias para controlar el peso, se añadirán, en el caso que nos ocupa, las estrategias adoptadas para hacer frente a las dificultades económicas, conduciendo, en ocasiones, a conductas restrictivas desequilibradas. También debe tenerse en cuenta las estrategias restrictivas relacionadas con las categorías bueno/malo para el colesterol o la hipertensión, por ejemplo. En determinadas circunstancias, la suma de estrategias restrictivas relacionadas con la imagen corporal y/o la salud con las restricciones impuestas por las dificultades económicas puede conducir a un empobrecimiento de la dieta preocupante.

5.2. Aspectos característicos del colectivo estudiado

A continuación nos referiremos a algunas características que parecen estar particularmente presentes en los colectivos que nos ocupan:

- Además de ser las principales –o únicas– responsables de las tareas domésticas, las mujeres de la muestra son las principales o exclusivas proveedoras de ingresos del hogar. Esto supone, en términos generales, una sobrecarga más o menos importante –en algunos casos muy notable– de trabajo y de responsabilidades.
- La parte de los ingresos destinados a la alimentación es elevada, o muy elevada (entre el 40 y el 90% en un caso extremo), en cualquier caso muy superior a la mediana del conjunto de la población, que se sitúa alrededor del 20%.
- El presupuesto alimentario se encuentra fuertemente presionado a la baja por la partida de gastos relacionados con la vivienda y los servicios básicos. Cubrir estos gastos es el objetivo básico –y perder el techo la principal fuente de ansiedad– por lo que, a menudo, el presupuesto destinado a la alimentación es la parte sobrante después de cubrir estas áreas.
- La parte del presupuesto destinado al cuidado personal y la imagen corporal (ropa, cosméticos, peluquería...) es muy reducida o inexistente. Esta situación genera, entre las mujeres de la muestra, desánimo, y contribuye a la desvaloración del autoconcepto, se traduce en disminución de la autoestima, la mayor parte de veces ya bastante devaluada por otras circunstancias y por la misma situación de precariedad económica. Esta baja autoestima es esgrimida por algunas de las informantes como la causante de un cierto “abandono”, de una cierta “dejadez” en la búsqueda de equilibrio alimentario. Se describen atrapadas en un círculo vicioso de desvaloración de la propia imagen corporal –a la que, como se ha dicho, están en condiciones de prodigar escasos cuidados-, que las empuja a comportamientos alimentarios desajustados. Y estos, a su vez, contribuyen a incrementar la valoración negativa de su imagen corporal, y a reducir su autotestima, ya maltrecha.

- La partida del presupuesto destinada al ocio y a la práctica de deporte es muy reducida, sino existente.
- Expresan, en términos generales, malestar psicológico. Y este malestar se afecta en sus relaciones con los alimentos. Una tercera parte de la muestra narra relaciones conflictivas con la alimentación, como comportamientos bulímicos, de sobreingesta incontrolada, períodos de inapetencia extrema, supresión de comidas, etc.
- Elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad, que afecta a la mitad de la muestra. También dos mujeres en normopeso en el momento de la entrevista han manifestado haber experimentado pérdida muy importante de peso los últimos meses –por diferentes circunstancias-, lo cual indica que presentaban un sobrepeso considerable un tiempo atrás.
- Efecto “fin de mes” en el abastecimiento alimentario más intenso, habitual y prolongado en el tiempo que en el conjunto de la población. Esto se traduce, en prácticamente todos los casos estudiados, en unos comportamientos alimentarios diferenciados entre aproximadamente las dos primeras semanas del mes y el resto. La monotonía por reducción del inventario de productos, la renuncia a productos o platos preferidos, la preocupación por que las reservas no alcancen para poner el plato en la mesa cada día, puede traducirse en una reducción notable de la ingesta, o, al contrario, en sobreingesta de determinados productos – pan con margarina, galletas con leche...– que sacian y satisfacen desde del punto de vista de las preferencias.
- Percepción más generalizada e intensa que en el conjunto de la población de que la gestión del presupuesto alimentario es una fuente de preocupación, incluso de ansiedad.

Por lo que respecta estrictamente al consumo alimentario, entre nuestras informantes se han detectado algunas tendencias generales, que les son comunes, más allá de las diferencias individuales, que también se observan. En primer lugar, se ha observado que el consumo de carnes rojas como el cordero, la ternera o de ciertas partes del cerdo es bajo o muy bajo. El consumo de otras carnes, como alas de pollo, hamburguesas y salchichas de pollo, hamburguesas y salchichas de cerdo, salchichas tipo “francfurt” aparece como moderado, mientras que el de huevos parece ser elevado. El consumo de pescado parece ser bajo, o muy bajo. Solamente cuatro de las mujeres participantes en el estudio se ajustan a las recomendaciones en este sentido. Tres mujeres han declarado no comer nunca pescado, salvo atún en conserva, que consumían sobre todo en bocadillos o en ensaladas. Por lo que respecta al consumo de verduras, hortalizas y frutas se detectan dos tendencias diferentes. Un grupo de mujeres, reducido, manifiesta un consumo elevado o muy elevado, mientras que otro grupo, mayoritario, declara un consumo muy por debajo de las recomendaciones. El consumo de lácteos se ajusta aproximadamente a las recomendaciones en una tercera parte de las informantes, mientras que el resto declara un consumo insuficiente. Aproximadamente una

cuarta parte de las mujeres entrevistadas manifiesta un consumo elevado o muy elevado de refrescos azucarados. También se observa un acceso restringido o muy restringido –incluso vedado– a un conjunto de productos calificados de “extras” y muy bien valorados, claramente situados en la categoría de preferencias, como el marisco, las gambas y los langostinos, el jamón serrano, los quesos y embutidos de gama alta, productos de pastelería, pasta fresca, etc., y un consumo de medio a elevado de productos procesados con un alto contenido en grasas, que se pueden obtener a precios muy económicos en determinados supermercados.

5.3. Elementos diferenciadores en contextos de precariedad

Más allá de estos elementos comunes, se han detectado otros que establecen diferencias sustantivas entre las diferentes situaciones ejemplificadas por las mujeres de la muestra:

- existencia o no de conocimientos y competencias culinarias y de abastecimiento;
- estructura del hogar;
- existencia o no de red familiar/social de apoyo;
- existencia o no de problemas añadidos a la precariedad económica;
- estado de ánimo, bienestar psicológico;
- estado de salud;
- existencia y grado de sobrecarga de trabajo y de responsabilidades;
- grado más o menos elevado de precariedad económica.

En efecto, se han observado situaciones notablemente diferenciadas en función de cómo se combinan estos factores. Así, las mujeres con elevados conocimientos y competencias culinarias y de abastecimiento presentan una posición de partida más favorable a la hora de gestionar su alimentación con un presupuesto reducido. Sin embargo, esta condición, aún evidenciándose favorable, no siempre es suficiente. La falta de tiempo, la sobrecarga de trabajo y el malestar psicológico pueden hacer que estos conocimientos y estas competencias no se apliquen. Aun así, debe insistirse en el hecho de que las mujeres de la muestra que presentan una alimentación más equilibrada gozan de unos conocimientos y competencias elevados, que habían adquirido antes de enfrentarse a la actual situación de precariedad económica. En relación a la estructura del hogar, las mujeres que viven solas declaran tener que recortar el presupuesto alimentario en menor medida que las que sostienen una familia. Sin embargo, en contrapartida, como se ha señalado anteriormente, la soledad es un factor de desestructuración importante, ya que disminuye de manera notable la motivación para comprar y cocinar. Así, una de las situaciones más problemáticas que se han detectado, desde el punto de vista de la alimentación, corresponde a una mujer que viva sola, que tendría en principio menos

dificultades económicas que las que tienen hijos dependientes para alcanzar una alimentación equilibrada. Las mujeres cabeza de familia con hijos dependientes presentan las situaciones de autoprivación alimentaria más frecuentes. Se detectan comportamientos regulares –incluso habituales– de renuncia para poder alimentar más satisfactoriamente a los hijos, sobre todo cuando estos son aún pequeños. Los alimentos que más a menudo son objeto de renuncia son la carne y el pescado.

La existencia o no de red familiar y social aparece como un factor de primer orden en la aparición de comportamientos alimentarios problemáticos o muy problemáticos. Las mujeres que presentan una alimentación más deficiente, con un elevado grado de desestructuración, padecen una severa falta de red social. En algunos casos coexisten dos comportamientos muy diferenciados: más estructurados, cuando las comidas están enmarcadas socialmente (en el trabajo, con padres o hijos u otros familiares) y mucho más desestructurados cuando no se produce este encuadre social.

Yo pienso que como muy mal. Es que no puede ser que la semana que los niños están conmigo, pues entonces como bien, pero la semana que están con su padre, que me quedo sola... pues entonces como fatal. Pero es que entonces no tengo ganas, o estoy demasiado cansada... y entonces como muy mal. Porque cuando están los niños, como ensaladas, como fruta, hago verdura... El problema es que cuando estoy sola no tengo ganas de hacerme nada. Esto es lo que hago mal, abandonarme y no cocinar para mí (mujer de 34 años, separada y con dos hijos pequeños, custodia compartida con el padre).

La existencia de otros problemas añadidos a la precariedad económica, como la soledad y el aislamiento social, o, muy en particular, de salud –propia o de personas dependientes– supone una degradación de la alimentación, como reflejan con claridad tres de las mujeres de la muestra.

Por otro lado, está ampliamente documentado el hecho de que el estado emocional y el bienestar psicológico inciden, indirectamente y por diferentes vías, en los comportamientos alimentarios. El malestar anímico y psicológico suele acompañar las situaciones de precariedad económica. En los casos estudiados se ha observado que este malestar puede afectar, a veces con fuerza, sus comportamientos alimentarios.

A mí los nervios, o estar triste, o la ansiedad... me da por comer. A mí todo me da por comer, no por perder el hambre! En cambio, cuando estoy bien... puedo controlar más y comer bien. Yo me controlo más cuando estoy bien en general... y cuando estoy mal... ¡es descontrol total! (mujer de 21 años, separada y con un hijo de 4 años).

Debe señalarse que dos de las mujeres de nuestro estudio habían padecido maltrato psicológico por parte de sus maridos, y ambas declaraban que esta situación les había supuesto, mientras que duró la situación, una degradación notable de su alimentación. Además, consideraban que había dejado secuelas en sus comportamientos alimentarios, ya que algunas de las malas

prácticas adoptadas durante aquel periodo parecían haberse vuelto habituales, o, como mínimo más frecuentes que antes del episodio de malos tratos.

La sobrecarga de trabajo y el exceso percibido de responsabilidades aparece, en nuestro estudio, como una de las principales causas de desestructuración de las pautas alimentarias. Las mujeres más afectadas por esta situación son las que tienen hijos pequeños a cargo, pero también se han detectado situaciones preocupantes en otras circunstancias. Unos horarios laborales muy extensos favorecen –no determinan– la aparición de comportamientos alimentarios poco convenientes, tanto por los mismos horarios, que no permiten a veces realizar algunas de las comidas, como por el cansancio que provocan, que pueden desembocar en pérdida de apetito, falta de motivación para prepararse la comida, o en ingestas desordenadas.

Llego a casa, después de trabajar, a las 21:15, 21:20... entre que cerramos la tienda, recogemos, y llego a casa, ya es esta hora. Entonces me pongo a hacer la cena de los niños, los baño, les doy la cena, los pongo a dormir... Después hago la cena para nosotros y cenamos... que yo a veces ni ceno, me pongo a hacer faenas de la casa, poner lavadoras, limpiar... y a las dos o las tres de la madrugada que acabo, me ducho y me voy a la cama. Y a las siete de la mañana me levanto, y ya trabajar otra vez! (mujer de 25 años, convive con la pareja, en paro, y dos hijos pequeños).

La sobrecarga de trabajo también puede resultar en la incapacidad de asumir todas las responsabilidades. Así, se ha observado que en los hogares en los que la madre es la principal proveedora de ingresos y trabaja muchas horas, a veces en múltiples ocupaciones, los hijos adolescentes pueden presentar una alimentación muy desestructurada. Esta situación no suele darse cuando los hijos son aún pequeños, ya que, por un lado aún están bajo supervisión materna, y por el otro aún suelen comer en el comedor escolar, pero la supervisión materna disminuye notablemente cuando las y los adolescentes adquieren una cierta autonomía, y esto suele coincidir con el abandono del comedor escolar, con la llegada al Instituto. La ausencia en casa de la madre a la hora de las comidas, al estar esta trabajando, supone que los hijos se encargan ellos mismos de su alimentación, adoptando a menudo un comportamiento problemático. Sobre todo cuando los ingresos son escasos y la gestión del presupuesto alimentario exige competencias culinarias.

En relación al grado de precariedad económica es preciso señalar que, cuando esta se acentúa, se incrementa también proporcionalmente el riesgo de que se produzcan comportamientos alimentarios problemáticos, que incluyen prácticas como la autorrestricción, saltarse comidas, empobrecimiento drástico del inventario alimentario, etc. También una situación económica más difícil supone un mayor recurso a la ayuda formal e informal en el abastecimiento alimentario (donativos de Cáritas y parroquias, donaciones de vendedores, ayudas de vecinos y familiares...). Estas ayudas, aunque del todo necesarias, pueden contribuir a un empobrecimiento de la dieta, muy en particular cuando adquieren un peso importante en el conjunto del abastecimiento alimentario, ya que suelen consistir en una gama reducida de productos (arroz,

pasta, galletas...) y suelen destacar por una ausencia de productos frescos. También se detecta, en estas circunstancias, la adopción de estrategias específicas en momentos de máxima dificultad, como recoger comida que se tira en supermercados y mercados. En definitiva, se ha observado en el estudio que, en situaciones precarias desde el punto de vista de los recursos económicos, se dan condiciones notablemente diversas, que van desde comportamientos alimentarios bien estructurados y equilibrados, hasta comportamientos profundamente desestructurados y altamente problemáticos, en función de cómo se combinan los factores que se acaba de enumerar.

6. CONSIDERACIONES FINALES

A modo de conclusión se destacarán algunas de las cuestiones más significativas que han surgido a lo largo del estudio. La primera, importante, es que parece confirmarse la hipótesis que la precariedad económica impacta negativamente en la alimentación de las mujeres. Además, se ha observado que, en determinadas circunstancias, también la alimentación de los hijos se ve gravemente perturbada. Sin embargo, las formas como se manifiesta este impacto, y los mecanismos a través de los cuales se manifiesta, no son mecánicos ni lineales. No se pueden medir los efectos de la precariedad económica sobre la alimentación atendiendo exclusivamente al nivel de renta ni considerando solo los recursos económicos. Un mismo nivel de ingresos puede resultar en comportamientos alimentarios muy diferentes, unos perfectamente adaptados y eficaces, otros altamente problemáticos. La pregunta que se plantea es: ¿cuáles son los factores clave que inclinan la balanza en una u otra dirección?

En primer lugar debe tenerse en cuenta el nivel de competencias culinarias y de compra. Aquellas mujeres que manifiestan tener más, acostumbran a mostrar unas pautas alimentarias más equilibradas, y muestran un inventario de productos y de técnicas más variado. Saber comprar, saber cocinar y saber reaprovechar aparecen como estrategias básicas para gestionar presupuestos reducidos.

Sería, sin embargo, reduccionista y falso, pretender que las problemáticas planteadas se explican exclusivamente por falta de conocimientos. Algunas mujeres que habían sido amas de casa antes de entrar en la situación actual de precariedad económica, y que habían adquirido, a lo largo de su vida un buen número de competencias relativas a la alimentación, presentan unos comportamientos tanto o más desestructurados que otras mujeres con menos habilidades adquiridas. Del mismo modo, mujeres con pocas competencias culinarias presentan unos comportamientos poco problemáticos o solamente puntualmente problemáticos.

Un elemento que parece tener una gran significación es la asunción casi absoluta de estas mujeres de la responsabilidad de las tareas domésticas, entre las que destacan el abastecimiento y la preparación de las comidas. Esta asunción tiene diferentes ángulos, que inciden de distintas maneras en la alimentación. Por un lado, como se ha evidenciado ampliamente, las mujeres se

enfrentan con una sobrecarga de trabajo considerable cuando, como en los casos de nuestro estudio, son las principales sustentadoras del hogar, y al mismo tiempo siguen siendo responsables de la atención de sus hijos y otros familiares dependientes, y de todas las tareas del hogar.

Esta sobrecarga de trabajo, que se incrementa cuando se obtienen ingresos por dos vías complementarias, tanto de la economía formal como de la informal, tiene un coste muy importante en desgaste físico y emocional. Y ya se ha comentado anteriormente que el estado de ánimo y los estados psicológicos de ansiedad o de estrés tienen un impacto más que considerable sobre los comportamientos alimentarios, en el sentido de la desestructuración y de la problematización. Además, el hecho de ser las responsables absolutas de la alimentación familiar les impone una carga suplementaria. En nuestro estudio, son las mujeres las que deciden qué debe comprarse, cómo gestionar el presupuesto alimentario, y cómo se distribuyen los alimentos dentro del hogar. Esto les pone en situación de decidir qué y cuándo comen los diferentes miembros de la familia. Cuando los recursos son escasos, es preciso gestionar esta escasez, lo cual resulta complicado, desde diferentes puntos de vista, y se ha observado que en ocasiones se traduce en renuncia de la mujer, a favor de las preferencias y necesidades de sus hijos.

En casa siempre tengo reserva de comida para mi hijo. Yo, si me tengo que comer un plato de arroz hervido, me lo como y ya está. Pero para mi hijo siempre tengo pechuga de pollo, su verdura, su fruta... Para él siempre tengo, nunca falta. Para mí... Yo paso con cualquier cosa, no es lo mismo, ¿no? Él tiene que crecer (Mujer de 25 años, separada y madre de un niño de 5 años).

Por lo que respecta a las relaciones entre obesidad y sobrepeso, y precariedad económica, éstas no son en absoluto directas, pero parecen consistentes. Más que una relación simple entre una circunstancia y otra, lo que se observa es la interacción entre diferentes factores, que es preciso tomar en consideración. Por un lado, debe tenerse presente la oferta por parte de la industria alimentaria y de la distribución, de productos con un elevado contenido en grasas y azúcares, a precios muy asequibles. Una parte significativa de nuestras informantes declara un consumo elevado de este tipo de productos. Tampoco es irrelevante la mayor prevalencia del sedentarismo en situación de precariedad económica. Esta se explica por diferentes razones. Una de ellas es la dificultad –o imposibilidad– de acceder a actividades de pago, que además exigen adquirir un equipamiento básico, por mínimo que este sea (zapatillas deportivas, chándal o pantalones de deporte, bañador, etc.). Pero no es esta la única razón: amplias jornadas laborales, a menudo con pluriempleo y atender todas las tareas domésticas y de cuidados de dependientes suele dejar poco tiempo –y menos energía– para dedicarse a la práctica de un deporte. Y, como se ha dicho anteriormente, una baja autoestima, la desvaloración de la propia imagen corporal, la preocupación, el desánimo, son todos elementos que contribuyen a la desmotivación general. Otro aspecto a considerar, en relación al incremento de peso en situaciones de precariedad económica, es la estrecha vinculación que parece existir entre estado de ánimo, malestar psicológico y modificaciones de la ingesta alimentaria.

En las fases malas, cuando estoy más apurada, como cualquier cosa. De ansiedad, como mucho por las noches. Con gula. Me da por comer a lo bestia... A lo mejor empiezo con fruta, y a lo mejor después me como un paquete entero de tostadas, con embutido, y después cojo chocolate, y luego croissants de chocolate... Y esto en un par de horas. Me siento a cenar, y luego sigo, y a lo mejor cojo un vaso de leche, y venga cola-cao y Krispis... ¡Unos mejunjes! ¡Que después me duele mucho la barriga! Cuando estoy mal me pasa esto... (25 años, separada y con dos hijos pequeños, de 2 y 5 años).

Estos tres factores favorecen el incremento del riesgo de problemáticas vinculadas al incremento de peso, pero al estar vinculadas a las preferencias, los hábitos y la vivencia individual de la precariedad, no afecta del mismo modo ni con la misma intensidad a todas las mujeres.

Como se ha señalado anteriormente, al hablar de la vinculación entre estado de ánimo y modificaciones de la ingesta, la mayor parte de las mujeres entrevistadas afirman que las dificultades económicas les genera ansiedad y preocupación, y que la tensión que provoca les afecta tanto al sueño como a la alimentación. El insomnio, no poder comer porque “se tiene un nudo en el estómago” o comer compulsivamente se describen como reacciones a la ansiedad generada por las dificultades económicas. La percepción de que no pueden cuidar su imagen, además, incrementa las autovaloraciones negativas. Estas afectan negativamente el estado de ánimo, y, afirman, pueden resultar en un incremento de la ingesta y del peso, con lo cual se instaura un círculo vicioso de autodesvaloración creciente.

Finalmente, se constata que, por debajo de un determinado nivel de ingresos, las posibilidades de adoptar unas pautas alimentarias óptimas se reducen notablemente, muy en particular cuando existe una gran dependencia de los donativos.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- AGUIRRE, P. “Aspectos socioantropológicos de la obesidad en la pobreza”. En: OPS. *La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública*. Washington: OPS, OMS, 2000.
- ARTAZCOZ, L.; BORREL, C.; BENACH, J. “Gender inequalities in Health among Workers: the role of family demands”. En: *Journal Epidemiology. Community Health*, 55. 2000; pp. 639-670.
- . *Desigualtats en salut en un marc integrat de gènere, classe social i treball*. Tesis Doctoral, 2004. Disponible en: http://www.tesisexarxa.net/TESIS_UPF/AVAILABLE/TDX-0207105-135430/tlal1de1.pdf (Última consulta 13/4/2010).
- ASTIER-DUMAS, M. « Les goûts et choix alimentaires des personnes démunies en surpoids ». In: *Alimentation et précarité*, 16. 2002. <http://www.cerin.org/upload/C85E9136BBCFFAD730ADF534425C49A1/ALIM%20ET%20PRECA%2016.pdf> (Última consulta 13/4/2010).
- BORRELL C.; BENACH, J. (coord.). *Les desigualtats en la salut a Catalunya. Informe CAPS-Fundació Jaume Bofill*. Barcelona, 2003.

Espeitx, E.; Cáceres, J.: Los comportamientos alimentarios de mujeres en precariedad económica: ...

ESPEITX, E.; CÁCERES, J.; PUCHAL, A. *L'Alimentació dels joves en procés d'emancipació*. Barcelona: Observatori de la Joventut, Generalitat de Catalunya, 2006.

FEDERATION FRANÇAISE DES BANQUES ALIMENTAIRES. *Les pratiques alimentaires des familles démunies en 1990*. Enquête FFBA, Arcueil, 1990.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. *La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública*. Washington: OPS, OMS, 2000.

PEÑA, M.; BACALLAO, J. "La obesidad en la pobreza: un problema emergente en las Américas". En: OPS. *La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública*. Washington: OPS, OMS, 2000.

SPYCKERELLE, Y.; GIORDANELLA, J. P. "Grignotage, surpoids et obésité chez les jeunes, quels liens avec la précarité?". En : *Alimentation et précarité*, 16. 2002. Disponible en: <http://aof.revues.org/index4773.html#text> (Última consulta 13/4/2010).

STUNKARD, A. "Factores determinantes de la obesidad: opinión actual". En: OPS. *La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública*. OPS, OMS Washington, 2000.