

# Dietaren psikologia

Peter Herman eta Janet Polivy\*

***Dietari ekitea arriskutsua izan liteke. Kontrakoa iruditu arren, kontrola mantentzearen eginiko ahaleginak sorterazitako stress-ak dietagilea gehiago jatera bultzatzen du.***



**M**endebaldeko gehienontzat, lirain egotea da helburu nagusia. Hori lortzeko bide bat ariketa fisikoak egitea da, baina horrek esfortzu handia eskatzen du. Kirurgia da beste bide bat, baina hori ez dago edonoren esku edota ez da oso fidagarria. Horrela, dieta izango da erabilitako estrategiarik egokiena. Gaur egun, pisua asko kontrolatzen da eta ona da, gainera, osasunarentzat eta baita kanpoko itxura ederra eduki eta autoestimazioa lortzeko ere. Guzti hori horrela izanik, ulergaitza da dieta egingo ez lukeen aurkitzea.

Guztiok ezagutzen ditugu dieta egiteak dakartzan zailtasunak. Egitea merezi duen dieta orok sakrifizioa eskatzen du eta hori ez da ez naturala eta ez atsegina. Bestalde, hasieran dieta arrakastatsua izan arren, azkenerako ez dugu adorerik aurrera egiteko. Hilabete batzuk geroago lehen bezala geundeke, eta gainera, porrotaren ondorioak jasan behar.

Unerik erabakiorrenean, baita arrakasta lortzen ari den dietagilea ere, zalantza eta arazoz beterik agertzen da. Arrakasta izan edo ez, dietagileak jan-patologiak izango dituela hartu dugu oinarritzat; ohizko

mekanismo erregulatuak desaraututa aurkitzen dira eta horrek behar baino gehiago jatera bultzatzen lezake. Dietaren eragin txarrak ez lirateke jan-jokabidera bakarrik mugatuko, baita emozio eta jarrerak menperatzeko arazoak izatera ere, hau da, geure ingurunea aztertu eta horretaz pentsatzen duguna kontrolatzeko arazoak izateko ere. Guzti honek dietagilea stress-egoerara bultzatzen du. Stress honi, luzaro gutxi janez gero ondoren asko jateak dakarren pisu-gorakada erantsiko bagenio, dietagilearen osasuna arriskuan jarriko genuke. Edonondik begiratuta ere, dieta egitea arazoetatik hurbilago dago konponbideetatik baino, eta gure aholkua, kontrako eragina izan dezakeen ezertan hasi aurretik arreta handiz ibiltzea izango litzateke.

Guk gai honetaz daukagun ikuspegi ezezkorra, Chicago eta Toronto inguruko emakume ez-graduatuekin eginiko ikerketa batzuetatik dator. Lehenik, gorputzak hartzen duen kalori kopurua nork kontrolatzen duen aztertu nahi izan genuen, hau da, ikertzaileak emandako gehiegizko kalori kopurua nork kontrolatzen duen. Horretarako, lehenik, aperitibo gisa 210 gramo irabiatu edo batido hartu zuten, edo bi horrelako edo batere ez. Ondoren, hiru zaporetako izozkiak dastatu zituzten.

Dastamena ikertu nahian eginiko azterketa bailitzan aurkeztu genuen proba hau. Subjektuek izoz-



\* Elhuyarren itzulia

kia dastatzen baino ez zirela ari uste zuten (probak zirauen bitartean nahi adina jan zezaketen), eta gainera, gure benetako interesa, zapo- re berezi bateko irabiatua hartu ondoren zein zaporetako izozkia jaten zutenean zegoela uste zuten. Honen helburua, subjektuen gure benetako interesa jaten zuen kopu- ruan ez zegoela uzte eraztea izan zen. Horregatik, jelatu-ontziak ez- kutuan pisatu egin genituen jan aurretik eta ondoren, benetan zen- bat jan zuten jakiteko. Ontzietan, beraiek jan zezaketena baino gehiago jarri genuen, asko jaten ari zirela pentsa ez zezaten. Bakarka

jan zuten, inork ikusi gabe. Amaie- ran galde-sorta bat banatu genuen dietagile zirenen eta ez zirenen artean. Dietagile ez zirenen portae- ra normala izan zen: irabiatuaren ondoren dietagileak baino izozki gutxiago jan zuten. Honek, gero izozki gutxi janda aperitiboan har- tutako irabiatuarekin konpentsatu zutela erakutsiko liguke.

Kompentsazio honen oinarria zein izan litekeenaz badago ezta- baidarik: edota feedback fisiologi- koa da edota zenbat jan behar de- naren kontrola da. Feedback fisio- logikoaren esplikazioa honakoxe hau izan liteke: irabiatuaren kalo- riak hipotalamora doaz eta honek ematen duen mezuaren arabera kaloria asko edo gutxi eta alderan- tziz, bata bestearekin konpentsatu arte, hartzen dira. Zenbaitek, or- dea, ikerketa honetan feedback hor- ren emaitzak aztertu ahal izateko denbora gutxi pasatzen dela uste du, eta benetako kompentsazioa subjektuaren ustetan zenbat jan behar denaren arabera dagoela. Biak egia izanda ere, argi dago die- ta egiten ez duenak ez duela kom- pentsazio beharrik.

Dietagileak, ikertu ditugunean, gauza batek harritu gaitu: irabiatu- ak kalori beharra ase beharrean gehiago jatera bultzatu dituela.

Fenomeno honi "kontrarregu- lazio" izena eman diogu; erregulazio normalaren aur- kako bait da. Egoera harri- garri hau laborategi askotan detektatu dute, baina zer adierazi nahi du?

Erantzun posible bat, dietagileen fisiologia ez- ohizkoa izatean datza, hau da, zerbait jateak jateko go- go handiagoa sortzea. Hor- relako fisiologia duenak erregimenak egiteko joe- ra handia izaten du.

Gure ikerketa honetan, subjektu guztiek aperitibo bera izan zu- ten, esaterako budina, baina erdiei kaloria

gutxikoa zela esan zitzairen bitar- tean, beste erdiei kaloria askoko aperitiboa zela esan zitzairen, horre- la ez bazen ere. Dietagileek, ustez kaloria askoko besteek (ustez kalo- ria gutxikoak) baino gehiago jan zuten ondorenean. Honek, aperiti- boaren ondoren jaten denak kalori konpentsazioa norberaren pentsa- mendu eta ustetan dagoela pentsa- razten digu.

Beraz, zerk sorterazen du die- tagileengan kontrarregulazioa? Erantzuna dietaren izaeran bertan legoke: dietaren definizio formala, lirain egoteko nahita kaloria gutxi hartzean datza. Jana uzteak, nor- berak erabakia izanda ere, kontra- ko ondorioak izan ditzake. Janaria kontrolpean dagoen une beretik, gose den bakoitzean edo jana ten- tagarria denean jatea debekatuta dago. Feedback fisiologikoaren kontrol naturala eta dietagile ez di- renen jana zaintzeko ikasitako es- trategia erregulatuak nahastea arriskutsua da dietagilearentzat. Azken batean, norberak duen itxu- ra fisikoa kontrol naturalaren emaitza baino ez da, eta dieta egin nahi du, hain zuzen, itxura fisiko horrekin gustora ez dagoelako. Ir- tenbidea, norberak janariak kon- trolatzea litzateke. Dietagileak, be- re izaeraren kontrako erabikia ba- da ere, zenbat, noiz eta zer jango duen erabakitzen du.

Fisiologiak naturalki lan egiten ez badu, atrofiatu egiten da. Honekin ez genuke esan nahi jateri uzteak, luzera, odolean gose-erreakzioa sor- teraziko ez lukeenik; baizik eta erreakzio honek jokabide-mailan ez lukeela neurri zuzentzailerik akti- batuko, hau da, ez lukeela jango. Dieta egiten duenak, gose izan arren, ez loke erantzunik emango ez luke jango. Adibidez, dietagileak ikerketa irabiatu- rik gabe hasten badu, izozki gutxi jaten du. Ez du dietarik hautsi, eta gose bada ere, ez da nahikoa arrazoia jateko. Ikerketa- egoera honetan (aurretik irabiatu- rik hartu ezean, alegia), dietagileak dietagile ez direnak baino dezente izozki gutxiago jaten dute eta beren buruaren kontrola handiagoa da.

Baina, dietagileek irabiatuaren ondoren, zergatik jaten dute horrenbeste? Asko jatea ez al dago dieta egitearen asmoarekin kontraesanean? Bai noski, baina aurretik zerbait jateak dieta hautsi duenaren sentsazioa ematen du eta hori horrela izanda ez dago kontro-





loria asko zituela pentsatu zuenak gehiago janez dieta hautsi zuen, eta kaloria gutxikoa zela pentsatu zuenak gutxi jan eta dietari jarraitu zitzaion. Kaloria asko hartuko dituela aurrikuste hutsak, dieta haustera bultzatzen ditu.

Ikerlan honetan gaur egungo bizitzan gertatzen dena isladatu nahi izan dugu. Bizitzako zatirik handiena jaten pasatzen dugu, eta askotan, inguruak bultzatuta jaten dugu; ez gose garelako. Ia beti, behar duguna baino gehiago jaten dugu eta

latzen jarraitzeko arrazoirik: gehiegizko kaloria horiek kontrolatzeko sakrifizioa egin beharrean, gehiegi-keriaren posez segitzen du. Dietak porrot eginez gero, zergatik ahal den guztia aprobetxatu ez?

Dietagilearen azken helburua itxura liraina edukitzea izanik, berau epe luzerako helburua denez, epe motzekoa litzatekeen jan-kontrolaz baliatzen da dietaren psikologia. Dieta guztiek kalorien epe motzerako banaketak egiten dituzte. Horregatik, urteko 730.000 kaloria hartu behar lituzkeela esan beharrean, "eguneko 1.500-2.000 hartu behar dituzu" esaten dute. Zehatzago oraindik, eguneko kaloria horiek jatordutan banatzen dituzte: 350 kaloriako gosaria, edo 650 kaloriako afaria.

Kaloriak egunean zehar banatzeak, une bakoitzean zer jan daitekeen edo ez daitekeenaren abantaila duen bitartean, malgutasunik ezaren desabantaila ere berarekin du. Kalori banaketan zati eskasak egiten badira, dieta hausteko arriskua dago; eta ikerketa dela eta, irabiatua hartu behar izan dutenez, nahikoa aitzakia izan da zenbaitentzat dieta hausteko: kalorien kontrola galdu dutenez, nahi adina izozki jatea plazer bihurtu da.

Behar baino kaloria gehiago hartzea ez da beharrezkoa dieta hautsi eta asko jaten hasteko. Nahikoa da pentsatze hutsa; hori da fenomeno honen azpian sumatzen den psikologia. Irabiatuak ka-

otorduak izaten dira lagunekin edo familiarrekin elkartzeko unerik egokienak. Inguru honetan dietagileak, jan behar ez lukeela jakin arren, ahal duen guztia agoantzen du, baina azkenean erori eta jan egiten du. Dietaren bideari dietagileetako zenbatek berrekiten dion aztertu gabe dago oraindik. Normean, biharamunearn hasten da, edo astelehenean, baina zenbait inoiz ere ez. Dieta-unitatea sarritan eguna izaten denez, hau da, eguneko 1.500 kaloria. Autokontrolari berrekiteak badu zentzua, eta are gehiago etorkizuneko kezka eta iraganeko damua eransten badizkiogu.

Bezperan gehiegi jandakoa askotxo izan daiteke. Gehiegi jaten hasiz gero ezin uste hori, kontrol kognitiboa fisiologikoaren gainetik jartzen delako gertatzen da. Arestian ikusi dugun moduan, kontrol fisiologiko normal horiek atrofiatu egiten dira, asetasuna kontrolatzen duten prozesu normalak barne. Dietagileek dieta utzi ondoren, oro har ez dute gehiegi jaten, baina askotan dietagile ez direnek baino askoz gehiago bai.

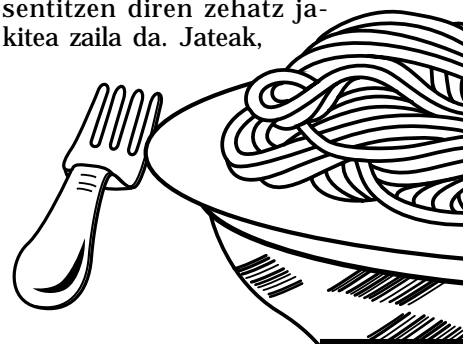
Dieta hausteko modu bat kalori kopurua gainditzea bada ere, bada-go beste modurik, hala nola; dietarentzat janari batzuk besteak baino kaltegarriagoak direla pentsatzea. Esaterako, dietagilearen ustetan, gaztanbera eta mazedoniak ez du dietarik apurtuko, baina irabiatuak bai (azken honek kalori gutxiago izango dituen tamainan jango bada

ere). Uste hau oso ondo aprobetxatzen dute zenbait dietak, janari batzuei ahalmen bereziak emanez: entsaladak dietako janari diren bitartean, irabiatu, gozoki, pastel eta baita ogia ere, galerazita daude. Uste honetaz aparte, bada dietagilearen buruan bueltaka dabilen beste pentsamendurik: alde bate-tik, dieta hautsiz gero kalori kopurua 500 edo 2.000 unitatez gainditzea berdin diola, eta bestetik, galerazitako janariren bat hartuz gero, ezarritako kalori kopurua goizean bakarrik gaindi daitekeela.

Orain arte ikusitakoaren arabera, dieta hausteko arrazoiak kalori kopuruarekin lotutakoak ziren, baina bada beste arrazoirik, hala nola larritasuna edo estutasuna. Dietagile ez direnek larritasunari gutxi janez erantzuten die; larritasunaren psikologia horrela adierazten bait da: larritasun-egoeran, nerbio-sistema automatikoki aktibatzen da, odoleko azukre-maila igoz eta gosea kenduz.

Jendeak, larrituta dabilenean, epe luzerako helburuak ezartzen ditu. Ikusmena mozteko joera izaten du eta inguruko estimuluen aurrean izango lukeen joeraren kontrola galtzen du. Ohizko inhibizioei ez die kasurik egiten. Ikusi bezala, dietagileak gosea ez du jateko estimulutzat hartzen eta dieta da konfidantzazko soluzioa. Baina gogoa ahulduta dutenean, janari tentagarri bat aurrean jarriz gero jan egingo dute.

Dietagileek edo pertsona lodiek larrituta dabilzanean asko jatea, egoera funtzionaltzat jotzen dute ikerlariek: janaria bera edo jatea, larritasunari aurre egiteko zerbait jatea da helburua. Honen zergatia argitu nahian eginiko ikerketek ez dute emaitza onik lortu. Ez hori bakarrik. Oinarrizko kaltea litzatekeen larritasunari kaloriak gehitzen dizkiotela pentsatzeak, gaizki senti erazten dituztela onartzen dute dietagileek. Krisi-erdian nola sentitzen diren zehatz jakitea zaila da. Jateak,



momentuz bederen, larritasunaren iturburu den gertaera ahazterazten die eta nola sentitzen diren galde-tzeak ahaztu nahi duten hori gogoraraztea baino ez luke lortuko. Guk, dena den, nahiago genuke norbait asko jaten ikusi, larritasunaren oinarria jokabide-kontrolaren galera delako eta ez emozio-orekaren bila dabilelako. Dietagile normalak epe luzerako helburuak ezar ditzake, baina dietagilea asaldatu bada, ez du aurrean daukanak ematen dion tentazioa baino ikusten.

Janariarekin bezalaxe gertatzen da edozein jokabide aldatzen saia-

tuz gero; erretzeari uzten saiatuz, esaterako. Normalean, jokabide guzti hauek kontrolpean egiten dira. Hala ere, kontrola galtzea suertatuko balitz eta epe luzera izan litzakeen ondorioak aurrikusiko ez balitu, gaizki ibiliko litzateke. Antzeko zerbait gertatzen da alkoholizatuta dagoenarekin: epe luzera gerta dakiokkeenaz ahaztuta, momentuko plazerraren eta tentazioaren menpe dago.

Dietaren psikologia, kontrola lortzeko ahalegina baino ez da. Dieta egiteak autokontrola eskatzen du, baina gure inguruak ez du horretara laguntzen eta dieta, hasi aurretik, "galdutako bataila" da. Horrela, dietari ekitearen edo porrot egitearen arabera dietagilearen pisuak gorabehera handiak izaten ditu, eta dieta-garaian galdutakoa ondo baino hobeto berreskuratzen da.

Dietaren aurrean jarrera aktiboa har dezake dietagilearen gorputzak. Pisua galtzen denean, desoreka gertatzen da, pisu-galera eragotziz eta kiloak erraz hartuz. Pisua galtzen denean metabolismoa moteldu egiten da, iharduera normalei aurre egiteko kaloria gutxiagoz balia daitekeelako. Hasieran pisua erraz galtzen da, baina metabolismoa kalori kopuru gutxira egokitzen denean, kostea egiten da pisu-galera areagotzea.

Badago neurri batetik aurreko pisu-galera oztopatzen duen beste defentsa-mekanismo bat ere: pisu-galeraren araberako ahalegina egiten du gorputzak berreskuratzeko. Pisu-galerak, janariaren aurrean izan dezakegun jarrera ere aldatu egiten du. Michel Cabanac-ek "alliestesia negatiboa" izenez ezaguterazitako fenomeno ikertu zuen. Otordu ondoren gozokiak jateko gogo gutxi edukitzea edo gogorik eza aztertu zuen.

Egoera normalean, guztiok "alliestesia negatiboa" delakoa izaten dugu; ondo jan ondoren ez dugu gozokiak jateko gogo edo desiorik izaten. Aldiz, pisu asko galdu dutenek ez dute "alliestesia negatiboa" izaten. Gozokiak jateko gogoa beti izan dute; bai otordu aurretik eta bai ondoren. Hau demostratu ahal izateko, Cabanac eta beste bi ikerlarik bakoitzak bere pisuaren % 10 galdu zuten. Cabanac-en ustez, gozokiak noiz-nahi jateko irrika biziak defentsajoera erakusten du: galdutako pisua berreskuratu ahal izateko, gozokiak edo kaloria askoko janariak jatera bultzatzen saiatzen da gorputza.

Azkenik, janaria uzteko egiten den ahaleginaren eta janariarekiko obsesioaren arteko erlazioa handia dela erakusten duten ikerketak ere egin dira. Ikerketarik aipagarriena Bigarren Mundu-Gerran zenbait objetorekin eginikoa litzateke. Hauek % 25eko pisu-galera izan zuten; beraz, beren pentsamendua janariak, gastronomiak edo izen handiko chef izateak bereganatuko zutela pentsa genezake. Obsesio eta fantasia hauek, defentsak pisu gutxiko jendeari jan erazteko iradokiko lizkiekeen baliabide mentalak dira. Normalean, goseak eraginda janariak pentsatzea erakargarria da eta ez dauka gorputzean "mitxelinak" sortzeko mehatxurik.

Arestian aipaturiko erreakzio guzti horiek defentsa naturalak dira; behar baino gutxiago jaten dutenengan jateko gogoa sortaraziko duten defentsa naturalak. Egia da, zenbaitek ez duela gehiago jaten, zer janik ez duelako: mundu honetan benetako gosea pasatzen dutenak dieta egiten dutenak baino gehiago dira. Gose denak, guretzat jangaitzak liratekeenak ere jangarritzat hartzen ditu, besterik ezean. Horrela, janarekiko onargarritasun-kontzeptua aldatu egiten da.

Benetako gosea pasatzen duenaren arazoa ez da gorputzak eskatzen dion guztia emateko prest ez egotea; baizik eta zer janik ez edukitzea. Dietagileak, berriz, nahikoa janaria edukita ezetz esaten du, eta areago, pisua galtzeko mekanismoak eraikitzen ditu. Bata eta bestea guztiz kontrako egoeran aurkitzen dira: bata, inguruneak bultzatuta, janariari uko egiten ari den bitartean, besteak zer janik ez dauka.

Dietak barnean daraman gatazka horrek stress-a sortzen du. Horri janariarekiko kontrola mantendu



ezina eransten badiogu, stress-a areagotu egingo da. Dieta egiten dutenen arteko emozio-desorekak handiagoak izaten dira dieta egiten ez dutenen artekoak baino. Emozio-probokazio baten aurrean gehiegizko erreakzioaz erantzuten dute. Zenbait buru-ihardueraren aurrean ere, hala nola zuzenketak egitean, dietagileak errazago distraitzen dira, eta are gehiago inor begira dagoela ohartzen badira. Hori, dietagilea stress-egoera jarraian dagoelako gertatzen da.

Jadanik ohituta gaude dietaren esanahira; alegia, norbaitek nahita jana uzteari ondo deritzogu eta ez dugu inongo esplikaziorik ez ematen, ez eskatzen. Baina horrelako egoeran gure gorputzak emandako erantzun fisiologikoak kontutan hartuko bagenitu, edo gutxi jateak ongizate eta osasunean izan ditzakeen eragin txarrak kontutan hartuko bagenitu, dietari buruzko iritzia aldatzeko moduan egongo ginateke. Azter ditzagun, lehenik, jendeak dietari ekiteko izan ditzakeen arrazoiak.

Ia orain arte, jendearen buru-hausterik nagusiena nahikoa jantzia lortzea zen. Azken mende honetan, gure aiton-amonen helburua seme-alaba mardulak hazitzea zen. Azken mende honetan, bizi-itxaropena luzatzeak ustegabeko eragina izan du: gaixotasuna pairatzeko adina bizitzen ez zirenez, beraien eraginik ez zuten gaixotasunak ezagutzen dira gaur egun.

Bihotzekoak eta beste zenbait gaixotasunek, pisu handiegiarekin harreman zuzena dute. Hori dela eta, luxuzko gaixotasuna izenez ere ezagutzen dira. Dietaren inguruko industriek, ustez gaixotasun- eta heriotz arriskua murriztuko litzatekeen "pisu egokiaren" kontzeptua zabaldu dute.

Horiek horrela, gaur egun gehiegi jatea zaila da. 1985.ean "US Natio-



nal Institutes of Health" erakundeak argitaratutako erreportaia batean, estatubatuarrek gehiegi jaten zutela esaten zen. Erreportaiaren arabera, pisu egokitik 5 libra igotzeak osasuna arriskutan jartzen zuela zioen. Dietaz ez arduratzea arazo nazional bihurtu da EEBBetan.

Nola edo hala, gehiegizko pisuari aurre egitea da helburua; baina ez dago dirudien bezain argi. Pisu-soberak ustez izan ditzakeen ondorioak koerlazioak baino ez dira, hau da, pisu-soberak zuzenean eragindako ondorioak ez dira. Alderantziz, dietak berak izan ditzake ondorio kaltegarriak, pisu asko galtzen bada. Honenbestez, gizenek gizen egoteagatik arriskutan daudela baderitzote, dieta bati ekiteak arriskua zenbateraino areagotuko litzatekeen jakin beharko lukete.

Egia da osasuna ez dela dieta egiteko arrazoi bakarra. Dietagile askok, agian gehienek, itxura ona edukitzeagatik egiten dute; oraindik ere, dieta gogor bat bait da "mixelinak" desagertetzeko metodorik erabiliena. Baina nork dio liraina gizona baino ederragoa denik? Gure lagun eta ingurukoei galdera hau eginez gero, txorrotzat hartuko gintuzkete; bistakoa bait da, ia guztiontzat, gizona ez dela estetikoki atsegina, eta ez edertasunak ez itsusitasunak ez duela inolako adierazpenik behar.

Liraina goraiatzeko eta gizona alboratzen dituen estetikaren iturria non dagoen jakitea falta zaigu. Agian, gutxi ikusten dena baloratzen dugulako da. Gaur egun, lirainen kopurua gero eta handiagoa bada ere, gehienek behar baino pisu handiagoa daukagu. Rubensen garaiko irudi biluzietan ikus daitekeenez, haragi-sobera edukitzeak xarma berezia zuen. Litekeena da, itxura fisikoa prestigio-mailaren adierazgarri izatea: feudalismo garaian lord-ek bakarrik jan zezaketen nahi adina, eta gaur egun goi-mailako jendeak bakarrik pasa dezake astebete kiloak galtzeko osasun-etxe batean.

Osasuna eta itxura fisiko atsegina izateaz gain, satisfazioa lortzen dute dietagileek (askotan dieta egin behar duela erabakitzen duen une beretik); dieta egiteak bere bizitzako alderdi bat kontrolatzen duenaren sententzia ematen bait dio eta autohobekuntzarako konprometua bait dakarkio. Honek eti-



ka protestantea eta, maltzurki, Ambroise Bierce-k abstemioez egitako deskribapena gogorarazten digu: "abstemio, plazerrari uko egiteko tentazioan erortzen dena da".

Subjektuak dieta egitera bultzatzen dituzten arrazoiak sozialki onartuak izaten dira. Medikuek gogor ari dira pisu-soberaren arriskuak adierazi nahian, eta askotan, norberaren gain uzten dute pisu-



barre egiten dugu, gure berezitasun edo ezintasunak aipatzen ez diren bitartean. Haurrek eskolan ikasten duten lehenengo epitetoa "gizena" izaten da. Ikerketa batean erakusten zitzaigunez, eskolameek gehien gorrotatzen dituztenak gizenak,itsuak eta ezindu fisikoak dira.

Azken urteotan, gizenen aurkako aurriritziak aldatu nahian egin da zenbait ahalegin. "The National Association to Advance Fat Acceptance in the US" erakundeak aldizkari bat argitaratu zuen, bilerak antolatu zituen, komunikabideak zaindu zituen eta baliabide legal zuzenak erabiliz aurriritziak aldatzen saiatu zen. Emakume gizenek zuzenduriko magazinak arrakastatsuak izan ohi dira. Askapenerako edozein mugimenduren antzera, gizenaren askapenak ere bi ideia kontrajarri batzeko ahalegina egin beharko du: batetik, gizenak den bezala onartua izatea nahi du, eta bestetik, gizenak lirain egon nahi luke, edo ez hain gizen behintzat. Dietaren aurrean jarrera desegokiak izan ditzakeen kalteak kontutan hartuta egin da zenbait aurrerapen, baina hori hasi baino ez da egin eta bitartean gizenak gizartean markatuta daude.

Ikuspuntu psikologikoik, dietaren berezitasunik aipagarriena, hau da, gizenek jasaten duten gizarte-zokorapena eta pisua galtzeko egin beharreko ahalegina esplikatuko lukeena, pisu-kontrolaren anbiguetatean legoke. Dietaren industriak, urtean bilioi bat dolar kontrolatzen duen industriak, edonork nahi izanez gero pisua galdezakeenaren premisarekin jokatzeko du. Horri, gainera, pisu-sobera galdu egin behar litzatekeela diotenen iritzia erantsi behar genioke.

Dieta eta dietagilearen arteko harremanak ikertzen dituen azterketa asko egin da, baina guztietan dietak handik edo hemendik porrot egingo duela esaten zaigu; jateari uztea nork bere borondatez eginda ere saiakera ez dela segurua izaten. Arestian ikusitako moduan, arrazoi askogatik egin dezake porrot dietak. Janariak sortzen duen tentazioak, dieta apurtzeaz edo kontrola galtzeaz mehatxatzen du. Barau egiteak kontrolik gabe jatera bultzatzen leza, eta neurririk gabe hartutako kaloria hauek defentsa fisiologikoak

aztoratu egiten ditu, ondorioa kiloak irabaztea izaten delarik.

Azken hogeit hamar urte hauetan, pisuaren oinarri biologikoak kontutan hartu badira ere, hau da, gure gorputzak hartzen duen pisua norberaren fisiologiaren isla izan litekeela edo genetikoki emana etor litekeela pentsatzeak, pisu-galtzearen zailtasun eta kostuak kalkulatzeko eragin eskasa izan du. Pisua galtzea benetan posible dela badiogu, gizen egotea gene-en esku dagoela ulertzea zail egiten da.

Pisua berez ez da finkoa, baina berau mantentzeko defentsaz hornitua dago organismoa eta hauek gaintzen saiatuz gero garesti ordaindu beharko da. Dietaren ordez ohizko kontrol fisiologikoak lan egingo balu, kontrarregulazioa eta deshinibizioa lortuko genituzke. Hau gertatzen denean, egindako ahaleginak pisu gehiago galtzera garamatza. Dietagilea bere gorputzaren aurkako borrokan murgilduta dago eta pentsamenduari gogor eustea du helburua.

Urte askotan, pisu-sobera arazo izan da eta irtenbide bakarra behin eta berriz dietari ekitea izan da. Gaur egun argi dago pisu-sobera ez dela nahitanahiez desoreka gisa hartu behar; hain zuzen ere, jendearen egoera normala izan baitaiteke. Dieta, berez, naturaren aurka joatea da, eta honek defentsa fisiologiko eta psikologikoak aktibatuz erantzun dezake.

Honekin ez genduz esan nahi ezer egin ez daitekeenik; baina, aldi berean, egokiena ez gutxi egin ez gehiegi edukitzea dela esan nahi genduz. Dieta kontzienteak, hau da, logikoa denak, unean uneko modaren gainetik dagoenak, eta stress eta frustrazioak kontrolatzen dituenak, azken finean konpontzen duen adina arazo sortzen du.

Jan-nahasterik handientzat hartzen diren anorexia nerbiosoa eta bulimia nerbiosoaren oinarrian dieta gogor bat aurkitzea ez da kasualitate hutsa. Dietaren psikologia normalak, jan-nahastearen psikologia anormala azalerratu baino ez du egiten. Jan-nahastearen sintomak, hala nola barau eta gehiegi-keriaren alternantzia, desoreka emozionala, pentsamendu magiko eta noragabekoak, autoestimazio baxua, eta gaixotzeraino liraintasunari begira egotea, dietetan ezkutuan uzten den informazioa izaten da.

-soberaren ardura. Modak eta ikuskizunak lantzen diren inguruetan ez da pisu handiegia duenik ikusten. Zine-pantailako izarrak irudi fisiko idealizatua dutelako dira ospetsu. Emakume eta gizon hauek ez dute nahi dutena egiten; itxura ederraren tiraniapen bizi dira. Egungo kulturaren, oro har, gizenen aurkako aurriritzia oso hedatuta dago. Gizonek buruzko txantxekin