

ODGEN, J. (2005). *Psicología de la alimentación*. Madrid: Morata [Título original: *The psychology of eating. From healthy to disordered behaviour*. Malden, MA, US: Blackwell Publishing, 2003.]

En los últimos años, la literatura científica publicada sobre el ámbito de la alimentación y el ámbito de los trastornos de la conducta alimentaria ha sido muy extensa. De este gran número de publicaciones, pocas recogen de manera integral los aspectos fisiológicos, conductuales, cognitivos, emocionales, socioambientales y culturales relativos a la psicología de la alimentación. Este es precisamente el gran valor de la obra que aquí comentamos. Su autora, Jane Ogden, experta en el campo, ha conseguido incorporar con un estilo muy didáctico todos los temas fundamentales y motivo de preocupación con relación a la alimentación y sus problemas, analizados desde distintas ópticas teóricas y con el apoyo de numerosos datos clínicos y empíricos.

Pensar en el área de alimentación es pensar en un amplio abanico de temas, tales como la alimentación saludable y las modificaciones que se tienen que realizar en la dieta cuando se sufren determinados trastornos o enfermedades crónicas. También implica conocer y analizar los ajustes que requiere la alimentación saludable a lo largo del ciclo vital y cómo se condicionan las preferencias y aversiones alimentarias. Pero también es motivo de estudio y análisis en este ámbito la preocupación por la silueta y la figura, y los comportamientos que la mayoría de la ciudadanía desarrolla en la actualidad para combatir su insatisfacción con la imagen corporal. Seguir dietas se ha convertido en una conducta normativa que es causa y consecuencia de trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Y aunque ciertamente existen personas que se benefician de seguir una dieta restrictiva, también es cierto que este comportamiento tiene efectos adversos en personas con sobrepeso y obesidad, incrementando su peso y produciendo cambios significativos en su estado de ánimo y en su estado cognitivo. En la obra *Psicología de la alimentación* de Jane Ogden el lector, novel o experto, interesado por el tema, tanto del ámbito de la psicología como de otras disciplinas afines como medicina, dietética y nutrición y sociología, encontrará a lo largo de 12 capítulos una fuente muy valiosa de información para conocer cada uno de los temas indicados, convirtiéndose en una excelente introducción a este interesante, complejo y vasto campo del saber.

En el primer capítulo de la obra, la autora informa con detalle sobre cómo puede seguirse la lectura de la misma. También proporciona en este capítulo bibliografía de divulgación y académica que, a su juicio, es clave para obtener amplia información sobre el tema. En los capítulos II a VI se analizan, con profusión de datos derivados de distintas fuentes, los aspectos fundamentales implicados en la alimentación saludable hasta aquéllos que conducen a que se desarrollen patrones alimentarios anómalos. El empleo de bibliografía médica, de nutrición y psicofisiológica, con bibliografía sobre teorías del aprendizaje y teorías cognitivas, y sobre sociología, antropología y psicología social, da un mayor interés a este análisis. La organización de los capítulos permite que se pueda encontrar fácilmente cualquier información que el lector quiera buscar. Al final de cada capítulo se presenta un resumen conciso que integra todo el material presentado.

La obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria son temas ampliamente abordados en esta obra. Con relación a la obesidad, se analizan las teorías causales que se emplean para describir el trastorno y las insuficiencias que algunas de ellas presentan, como, por ejemplo, la teoría de la restricción alimentaria. Además, se analiza el estado de la cuestión sobre estrategias seguras para perder peso que van desde

las terapias conductuales y cognitivo-conductuales, hasta los programas de ejercicio físico, la terapia farmacológica y la cirugía. En los capítulos que se analizan los trastornos de la conducta alimentaria, se proporciona una excelente panorámica general sobre los distintos modelos etiológicos y de tratamiento de los trastornos alimentarios (genético, psicoanalítico, cognitivo-conductual, familiar sistémico y sociocultural), resaltando los problemas que presenta cada uno de ellos y la eficacia de los mismos. El objetivo de este análisis es mostrar la complejidad y dificultad para entender y tratar estos trastornos. La obra finaliza con un capítulo que resume y discute los temas comunes en la bibliografía sobre la conducta alimentaria que la autora presenta valorando la posibilidad de poder desarrollar un modelo integrado de dieta.

Carmina Saldaña
Universitat de Barcelona

FIELD, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Publications.

Si leemos el título del libro que precede podemos pensar que es una osadía la proposición que hace el autor. Al realizar una lectura del mismo he constatado que realmente sus contenidos permiten acercarse a la estadística utilizando el conocido paquete informático SPSS. Normalmente ocurre lo contrario, para poder utilizar un determinado programa, sea cual sea su aplicabilidad, necesitamos tener fundamentos teóricos del campo de trabajo para el que está diseñado. En este caso, cualquier persona, sea cual sea su nivel de conocimientos respecto del análisis de datos, puede llegar a realizar uno correctamente, si utiliza los conocimientos que este libro transmite. De su lectura se entrevé que el autor lo ha escrito para ser utilizado en el ámbito académico, tanto para el alumnado como para el profesorado. Este objetivo lo consigue sobradamente pero, además, creo que puede ser utilizado por investigadores consolidados sin echar en falta los matices que su actividad requiere.

El autor incluye un recetario para una óptima utilización del libro. Es la mejor forma de entender lo que éste puede aportar, por ello voy a intentar transmitir estos consejos incluyendo, siempre desde mi punto de vista, otras informaciones útiles que he extraído de la lectura de otros capítulos del mismo. Uno de los hechos que ya he destacado es que realmente este libro va dirigido a muchos públicos. Ello se consigue gracias a la inclusión de un primer capítulo dedicado a conceptos básicos de estadística, imprescindibles para la utilización del manual. Obviamente, según se desprende de las propuestas del autor, éste es de lectura obligatoria para los neófitos y recomendable para cualquier persona que ha apartado la estadística de su práctica aplicada. Por otro lado, la guía nos explica la codificación utilizada por el autor, mediante iconos y cifras, que permite tener un criterio respecto de la dificultad de los distintos apartados de los capítulos. Respecto del orden de los capítulos, éste ha sido escogido siguiendo un criterio subjetivo del autor, como él mismo admite, en función de los contenidos afines subyacentes a las distintas técnicas. Para concluir este capítulo preliminar, puesto que la edición incluye un CD-ROM, el autor hace una relación de los contenidos que éste ofrece entre los que tenemos ficheros de datos con ejemplos, respuestas a preguntas que se incluyen al final de cada capítulo, contenidos adicionales para lectores