

Obesidad psicógena: comer para calmarse

LÍNEA ABIERTA

PILAR CONDE
Directora técnica de Clínicas Origen

La ansiedad es uno de los enemigos de nuestro tiempo y se manifiesta en nuestra salud a través de las emociones y en cómo nos comportamos y actuamos frente a determinados estímulos y situaciones. Una de estos estímulos, que conforma nuestra rutina diaria y en torno al que organizamos el resto de actividades, tanto de trabajo como de ocio y sueño, es la comida. Cuando la ansiedad y el estrés interfieren de manera negativa en la comida, dando lugar a conductas inapropiadas y a un peso no saludable, hablamos de obesidad psicógena.

La obesidad psicógena se puede definir como el exceso de peso contraído al comer para calmarnos, para sentirnos mejor, para obtener una recompensa cuando las cosas no van como nos gustaría o, simplemente, cuando no podemos controlar el entorno.

Es un diagnóstico no exento de peligro puesto que supone un círculo vicioso que precisa de ayuda profesional para romperse antes de que acabe en trastornos de la alimentación como la bulimia o el atracón (comer hasta no poder más sin control) y en conductas como el vómito o el abuso de laxantes. Este círculo vicioso consiste en comer para no estar triste, pero vernos con sobrepeso y sentir la pérdida de control nos entristece, por lo que comemos más para intentar sentirnos bien.

Los profesionales de referencia aquí son psiquiatras y psicólogos, apoyados por nutricionistas en tratamientos multicomponentes. Enseñan a comer sano y a disociar la alimentación de los estados de ánimo. Después se trabaja la regulación emocional, a través del control del impulso y de la modificación de los pensamientos irracionales. Los terapeutas trabajan en la gestión de las fortalezas de la persona, su seguridad personal, sus problemas de autoimagen y de relación social.

Cuando aún no se ha llegado a tal asociación comida-recompensa y a conductas inapropiadas como el trastorno del atracón, pero se está comenzando a vincular alivio con comida, se pueden seguir ciertas pautas para autorregularnos:

1. Establecer horarios y lugares específicos para comer dentro de la casa y, si es posible, hacerlo siempre con compañía.
2. Planificar lo que se va a comer cada día, diseñando la compra de alimentos.
3. Huir de espacios de alimentación que estimulen nuestros deseos con productos atractivos pero no necesarios.
4. Valorar la realización de la compra *on line*, en la que caeremos menos en la tentación.
5. Cocinar con el estómago lleno y con alimentos sanos a la vista.

Por último, el *mindful eating*, la alimentación consciente, la percepción del proceso de la comida —el qué, cómo, cuándo y dónde— nos ayudará a controlar cualquier trastorno alimenticio y a combatir, a la vez, el estrés y la obesidad.

Casi un año de CovidBens

TRIBUNA

MARGA POZA

Investigadora sénior de la Fundación Profesor Novoa Santos-INIBIC y profesora asociada de Microbiología en la UDC

CovidBens surgió en abril del 2020 para el seguimiento de la epidemia en el área metropolitana de A Coruña. Desde entonces el equipo multidisciplinar ha ido creciendo y madurando. Con el tiempo nos hemos ido planteando nuevos objetivos y hemos podido alcanzar los retos que nos hemos propuesto. El éxito de CovidBens radica en que es un equipo multidisciplinar, además de en la voluntad y brillantez de todos sus miembros. Hemos estado monitorizando la epidemia durante casi un año desde el pico de la primera ola y superando un montón de adversidades día a día. Hemos vivido situaciones complicadas y momentos delicados, pero todo se ve compensado por la reconfortante sensación de saber que estamos poniendo nuestro granito de arena.

Durante este año hemos podido dibujar cuatro olas epidémicas. La primera ola nos pilló confinados; empezamos el proyecto cuando ya bajaba la curva. Pensábamos: «Todo va a salir bien», y aplausos a las ocho. Tras el confinamiento estricto conseguimos bajar la carga viral a valores de cero o próximos a cero. Llegó el momento de la normalidad, relajación. Pero estábamos muy equivocados pensando que todo se había terminado porque había que «salvar el verano». Así, el 7 de julio del 2020 alertamos de que empezaba una segunda ola que 18 días más tarde confirmó el sistema sanitario; el número de casos detectados positivos iniciaba su ascenso, alcanzándose el máximo alrededor del 26 de agosto. Medidas, restricciones y volvimos a cierta tranquilidad, habría que ser

más cuidadosos. Empezamos el colegio y la universidad habiendo salvado el turismo, pero con una alerta de CovidBens a finales de septiembre. Otra vez servimos de sistema de alerta temprana, pues advertimos 13 días antes del repunte de casos positivos. Seguimos sin descanso, alcanzando gran credibilidad.

De nuevo el día 14 de diciembre detectamos un nuevo repunte... pero había que «salvar la Navidad»... Silencio, rabia, sin palabras... Unos diez días más tarde el sistema sanitario empezó a detectar un repunte de nuevos casos, aparece la tercera ola, en realidad la cuarta para CovidBens. Esta cuarta ola alcanzó su máximo pico el 18 de enero en el agua residual del área metropolitana, 11 días antes que el máximo de la curva de casos activos que, por fin, tenemos la satisfacción de ver cómo disminuye.

Esta última ola ha sido devastadora y todavía no ha terminado para el personal sanitario, que sigue luchando; sufrimiento y muertes. No, no ha acabado. El virus está ahí entre nosotros, nos amenaza. Seguimos sin hacer vida normal.

CovidBens continúa trabajando y acepta nuevos retos. Ahora, además, puede informar libremente a toda la población, como debe ser. Tenemos mucho trabajo por delante, tenemos que seguir la vacunación, la evolución de las nuevas variantes, servir de alerta temprana, estimar el número de portadores, etcétera. Podemos y debemos seguir ayudando a la sociedad, porque es nuestra responsabilidad. Tenemos la esperanza de que nuestros datos, ahora públicos, sirvan para que la ciudadanía tome conciencia de lo que está ocurriendo, aquí, en el área metropolitana de A Coruña, a tiempo real y desde las aguas residuales.

¿Qué tal si nos centramos en salvar vidas?

Vacinas, farmacéuticas e desaprensivos

MAÑÁ EMPEZA HOXE

LORENZO FERNÁNDEZ PRIETO

Non poderá facerse a crónica deste tempo sen anotar o papel da industria farmacéutica e o seu negocio en relación coa investigación, produción e distribución de vacinas. Tampouco sen dar conta do grao de insolidariedade dalgunhas élites. A investigación, en todo o mundo, e dende comezos do século XX non existe sen o impulso estatal e o financiamento público. No ámbito privado hai inventos e desenvolvementos pero non investigación no longo prazo. No ámbito médico e farmacéutico a investigación privada é simplemente imposible e a súa subvención —sempre comentada e publicitada—, unha pinga nun océano. Pese a que nas últimas décadas as lóxicas privatizadoras parecen devolvernos ás orixes das revolucións industriais con esa imaxe de garaxes produtivos que rememora a Watt, Edison ou Tesla —tan de moda— e fundacións de renome que reproducen a Rockefeller ou a Getty. Non hai investigación privada detrás destas vacinas: a formación dos investigadores, as súas publicacións, o seu percorrido, as instalacións e infraestructuras que sustentan o máis im-

portante do seu traballo, son públicas. Nada comparable ao esforzo dos estados. Por iso no modelo autoritario a vacina vai máis rápido. Tiremos conclusións do que iso significa, está significando xa, para a democracia como sistema e do custe que pode causar á súa reputación. Os señoritos sempre foron os primeiros, o seu drama foi e segue sendo a súa multiplicación. Gracita Morales sabíao ben e por iso ríase tanto deles. Aspiran a asemellarse á aristocracia sen seguilo, porque esta é

escasa, amais de longamente decadente, pese á recente inflación de títulos franquistas. A desesperada angueira dos señoritos destaca cando logran distinguirse conseguindo a única mesa dun restaurante ou unhas entradas negadas á maioría. Están afeitos a eses pequenos praceres de distinción, parécelles normal. Trincando vacinas que non lles correspondían por idade, nin dignidade, nin goberno apareceron a feixes estes señoritos aproveitados: conselleiros que reclaman ser médicos e non políticos con moito corporativismo e ningunha deontoloxía, alcaldes de PSOE e PP nacidos ou aprendidos para mandar, xerentes e xestores que rozan a sanidade ou viven dela sen practicala nin en foto, pero tamén altos funcionarios e sanitarios xubilados que non se preguntan por que eles si e os maiores —seus pais— non, e militares e bispos, que son humanos e de aquí. E todos os que non sabemos, que tamén nisto hai clases, como amosan os ingleses, clase, diñeiro e poder: saben ben en Albión que non serve unha sen os outros.

O peor dos nosos vacinados indebidos son os argumentos. Non pode facerse a crónica deste tempo sen comparalo cun naufraxio, no que os desaprensivos tiran lastre humano pola borda, mentres acumulan os recursos que lles permitan prolongar a travesía cara porto seguro.



ILUSTRACIÓN MARÍA PEDREDA