

Nº 75 ENERO-FEBRERO 2009. (1,95 euros. Only Spain)

# belleza mia



**SIN ARRUGAS**  
EN MENOS DE 15 DÍAS,  
¡PROMESA CUMPLIDA!

**PERFUMES**  
PARA TI Y PARA ÉL

**ESTILO 24 HORAS**  
PARA MELENAS  
MUY OCUPADAS

**OJOS, LABIOS,  
PÓMULOS...**  
MAQUILLADOS CON  
EFECTOS ESPECIALES



**CELEBRITIES**  
'QUIERO SER  
COMO  
'PAZ VEGA'

**VENCER LA  
ADICCIÓN  
A LA COMIDA  
ES POSIBLE**

# 2009 ¡IRRESISTIBLE!

LO MÁS NUEVO EN COSMÉTICA, TRATAMIENTOS...

CANARIAS 2,10 EUROS. (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

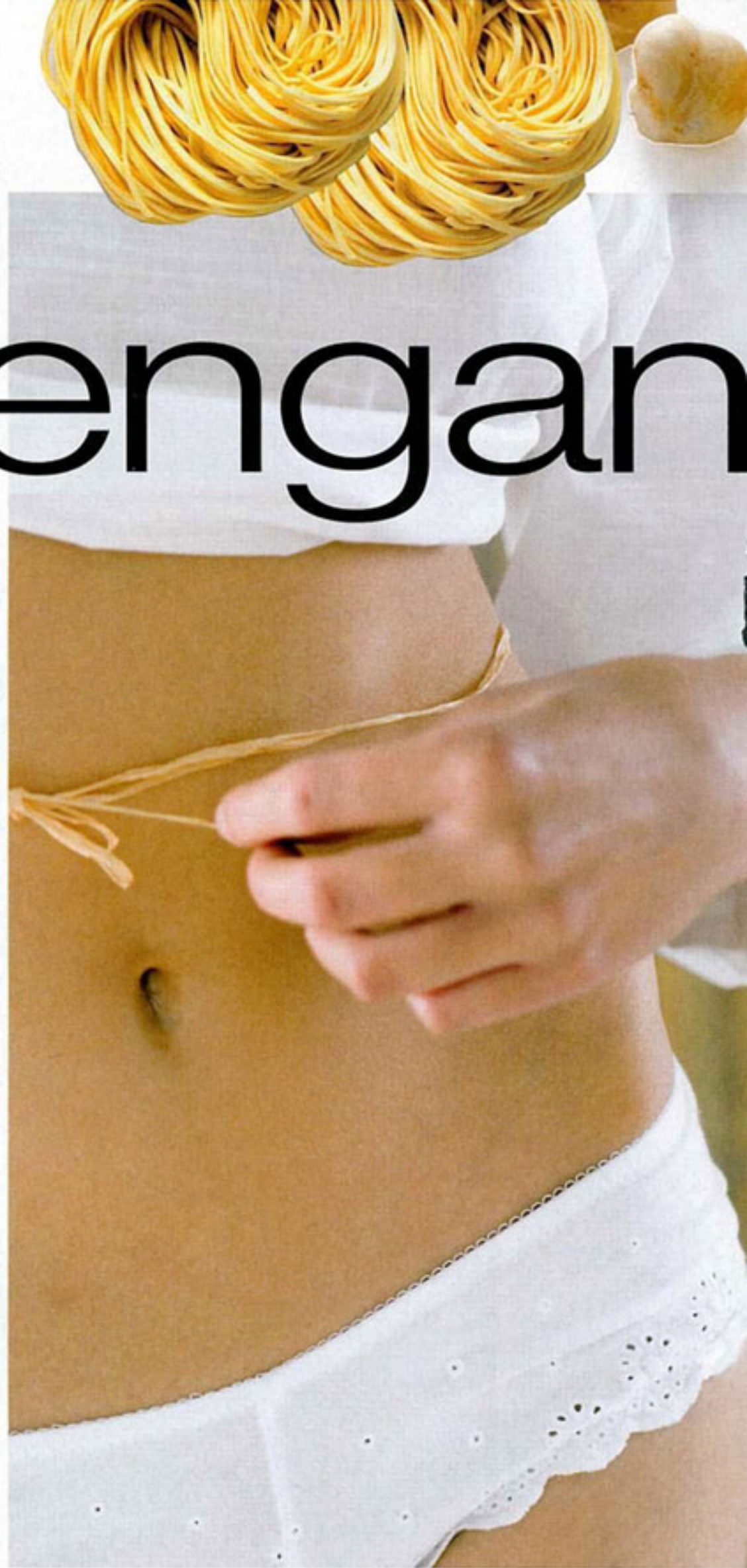
# ¡CUIDADO! Que engañan

La adicción a la comida existe -lo dicen las últimas investigaciones- y es tan fuerte como cualquier otra.

**P**or qué no se nos hace la boca agua ante la imagen de una coliflor hervida o una pera?, ¿por qué siempre rompemos la dieta con una sobredosis de azúcar o hidratos de carbono?, ¿por qué nos "premiamos" con una ración de frutos secos en lugar de cocinar una sopita de verduras?, ¿cuál es el poder oculto del chocolate? Seguro que te has hecho estas preguntas un millón de veces, más quizás si eres una mujer yoyó de esas que se pasan media vida cumpliendo estricta condena a una dieta y la otra media saltándosela y muchas más si se ven obligadas a cargar con la culpa y el remordimiento cada vez que abre una bolsa de patatas fritas.

Las respuestas son más sencillas y lógicas de lo que pensamos. La comida crea adicción. Una adicción con todas sus letras, comparable a la que entreteje con el tabaco, las drogas más duras o el alcohol.

No lo decimos nosotros, lo afirma el doctor Máximo Ravenna, una eminencia dentro del mundo de la dietética y la psicología y que recientemente vino a



## TEJIENDO LA RED ADICTIVA

*¿Cómo empieza todo?, ¿dónde están los límites entre adicción o gusto por la buena comida? La doctora Remedios García Lorente, psicóloga de la clínica Ravenna, explica que hay dos indicadores que son definitivos: 1. Cuando alguien no es capaz de parar de comer, consciente de que es demasiada cantidad y no es capaz de controlar la cantidad de comida que necesita. 2. El número de veces al día que se*

*ingiere algo, por mínimo que sea porque se necesita estar comiendo cada x tiempo para evitar estados de ansiedad, angustia, tensión o mal humor. Todos somos candidatos a tener un vínculo adictivo con la comida. Vivimos en una sociedad de consumo en la que consumimos más de lo que necesitamos y llevamos vidas estresantes que hacen peligrar nuestras emociones.*



# cha

**¿QUIÉN SE  
COME A  
QUIÉN?**


*Tienes un grave problema cuando es la comida la que te controla a ti y no al revés y cuando recurres a ella como recompensa, cuando después del exceso irremediablemente te agarra la culpa y cuando para librarte de ella vuelves a caer en las redes de los hidratos de carbono, las bebidas carbonatadas o el dulce. Estás dentro de un círculo adictivo en el que tú eres la única víctima.*

El sistema digestivo queda en un segundo **plano**, el cerebro es el que **rige** tu relación con la comida

España con el fin de inaugurar una clínica. De su currículum podíamos destacar varios títulos, premios o carreras, pero preferimos quedarnos con un dato: más de 25.000 pacientes en todo el mundo le agradecen haber deshecho, de una vez por todas, esa telaraña adictiva tejida entre ellos, la comida, la báscula, las emociones y la vida cotidiana. Pacientes que han adelgazado pero que también se han liberado de una adicción que les estaba comiendo.

**¿Gordas o adictas?  
No es lo mismo**

Como señala el doctor Ravenna, la adicción consiste básicamente en un "querer y no poder" y el éxito, como en cualquier adicción, radica en identificar el problema. Recientes estudios,



con imágenes tomadas del cerebro de individuos obesos, al igual que ocurre con un drogodependiente, evidenciaban alteraciones similares en la producción en exceso o deficiencia en varios agentes químicos metabólicos y neuronales que regulan el sistema de recompensa del cerebro. Y es que todo tiene un componente químico y hormonal.

La única diferencia, como explica el doctor Ravenna en su libro "La Telaraña Adictiva" es que en el caso de la obesidad, existen distintos grados de adicción. Si la adicción, gracias a la genética, no genera excesiva gordura, pero se sostiene en el tiempo, puede generar gravedad psicológica, pero si el cuerpo, además, responde susceptiblemente al exceso, la adicción es más peligrosa porque comienza a coexistir con daños colaterales.

## Dentro del círculo

Para comprender el mecanismo adictivo hay que entender unos cuantos conceptos básicos y que corresponden al plano de las reacciones bioquímicas.

La sensación de bienestar que produce el consumo de ciertas sustancias es fruto directo de transformaciones bioquímicas que se producen en nuestro cerebro y que impactan directamente sobre sus neurotransmisores (sustancias químicas cerebrales responsables de la transmisión de estímulos como la motivación o la des gana). La "droga" altera de manera radical los circuitos neuronales que regulan las sensaciones de placer, creando progresivamente una fuerte dependencia.

## Neurotransmisores. Causa-efecto

Los neurotransmisores que juegan un papel más importante en relación a la adicción a la comida son:

- *Acetilcolina*. Responsable de la estimulación de los músculos del sistema gastrointestinal y de la regulación del sueño.

- *Norepinefrina*. Se asocia a la puesta en "alerta máxima" del organismo en ciertas situaciones.

- *Dopamina*. Responsable de activar los mecanismos de recompensa en el cerebro. La nicotina, todas las harinas y la cocaína aumentan su producción.

- *Endorfinas*. Son un anestésico natural contra el dolor, es muy estimulante y gratificador.

- *Serotonina*. Se asocia a la sensación de alivio y serenidad y en niveles bajos provoca depresión. Está directamente ligada con el deseo de ingerir carbohidratos.

- *GABA (ácido gammaaminobutírico)*. Asociado con el control de los estímulos excitantes que llevan a la ansiedad. Está comprobado que los obesos tienen un déficit que genera inquietud, voracidad y, también, necesidad de comer hidratos de carbono.

## Adelgazar, con método

Una vez despejado ese delicado engranaje de reacciones que se produce entre la comida y el cerebro,



Desconfía de los dulces, la comida preparada y las bebidas con burbujas. En ocasiones esconden **aditivos** que generan dependencia



## INGREDIENTE "CAMELLO"

*Está claro que hay alimentos e ingredientes que hacen saltar las alarmas y otros completamente inocuos para nuestra integridad física y mental. Los más peligrosos, y no por el color o el sabor, sino porque despiertan los mecanismos de adicción y liberan la insulina al torrente sanguíneo, son: los hidratos de carbono simples refinados (dulces, azúcares, bebidas carbonatadas), la sal (en especial la incluida en productos preparados y concentrados), las grasas saturadas (presentes en alimentos de origen animal, lácteos y aceites vegetales).*

# Antes de iniciar una dieta de **adelgazamiento** hay que conocer las causas ocultas que te incitan a comer



sólo queda una pregunta: ¿cómo se aplica esto a la dietética? En la clínica Ravenna tienen la respuesta. La clave está en establecer un "corte" radical con las sustancias a las que somos adictos. Pasar el "mono" y enfrentarse a un nuevo yo, en el que la comida no es un condicionante continuo de nuestras emociones y estilo de vida. La puerta de entrada, el primer gesto del corte es la "entrada en acidosis", una vez pasada esta breve fase, que dura entre 48 y 72 horas, el individuo se puede considerar liberado y puede afrontar una dieta de adelgazamiento saludable con el apoyo de los psicólogos del centro, con la incorporación a su vida de hábitos deportivos y a través de la reeducación dietética. Como señala la psicóloga Remedios García Lorente, "en el proceso de adelgazamiento hay que ofrecer todas las herramientas posibles para fortalecer a la persona, que sienta que puede y que tiene derecho a estar en el peso que le corresponde y que no se sienta sola, ni rara, ni diferente, ni peor persona por tener los kilos que tiene. En este método, entendemos que a la persona le suceden muchas cosas durante el proceso de adelgazamiento en el que debemos acompañarla: se desanima, se desmotiva, se desilusiona, encuentra motivos para no seguir, se siente sola, quiere abandonar la dieta, etc., y ahí es donde entra la parte psicológica. Además, entendemos que lo que comemos de más no es porque nuestro cuerpo nos lo pida o lo necesite para nuestra actividad diaria, sino que nos lo pide nuestra cabeza, por lo que trabajamos con "las ganas de comer" y no con el hambre en sí mismo.

El paciente, además, está en manos de un equipo multidisciplinar compuesto por médicos, nutricionistas y profesores de gimnasia, además de contar con terapias de grupo.

## La dieta... y el mantenimiento

La doctora Valeria Castagna, nutricionista de la clínica Ravenna, nos detalla cómo es la dieta punto por punto.

La dieta base consiste en 4 cuatro comidas, distribuidas durante el día, y adaptadas a cada patología y momento biológico del paciente, ya sea embarazo, lactancia, adolescencia, niñez.

Cabe destacar que la restricción calórica no es la única vía para perder peso, y que lo que se intenta además es modificar las comidas habituales del paciente en cuanto a cantidad, introducir en su rutina alimentos *light* o dietéticos y, además, apostar por los alimentos de bajo índice glucémico, que permiten mantener los niveles de saciedad activos en el cerebro durante más tiempo.

Cuando hablamos del mantenimiento hay que entender que éste consiste en que el paciente maneje con soltura las herramientas que ha aprendido a manejar para poder controlar su peso y su relación, hasta ahora insana, con la ingestión de alimentos.

## ACIDOSIS. LA PUERTA DE ENTRADA

*El término puede espeluznar a más de uno, pero entrar en acidosis, siempre que sea de manera controlada por un médico, es el paso para romper con la anterior relación con la comida. Se produce a las 48 horas de reducir de forma sustancial la ingesta de alimentos y a partir de entonces, es imposible que el organismo sienta hambre. Como explica la doctora Mirra Herrero, directora médica de la clínica Ravenna, con una dieta adecuada y bajo control médico, es un proceso de combustión de la grasa que es lo que, curiosamente en los organismos sanos, produce, bien eliminada, el estado de saciedad absoluta. Los ácidos grasos pasan por el cerebro, bloquean el centro del hambre en el hipotálamo y generan un estado de indiferencia a la comida.*

