

Adicción a la comida

Vota ★★★★★ Resultado ★★★★★☆ 12 Votos

Esta **enfermedad** existe y es tan fuerte como cualquier otra

La **comida** crea **adicción**. Una **adicción** con todas sus letras, comparable a la que entretiene 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 España con el fin de inaugurar una clínica.

De su currículum podríamos 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.

Adelgazar, con método

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 nuestra 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**.

Textos: Marta Cámara.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

5 consejos al hacer dieta

Equilibrio dietético

Dieta y nutrición

Beneficios del té

Alimentos y celulitis

Sindicación: RSS

Recibe las noticias de Mía en tu mail:

Ofrecido por **FeedBurner**

Destacados Mía



Kellogg's "All Bran"
Disfruta del verano al 100% con All-Bran



¡Hazte fan!
Búscanos en Facebook y consigue fantásticos regalos.



Parship.es
Encuentra a alguien justo para ti. Regístrate gratis.



Especial adopción
Accede a nuestra guía práctica sobre la adopción.



Tus recetas
Comparte tus recetas y gana premios. ¡PARTICIPA!



Ábum digital. Hofmann
La solución para tus fotos digitales.



Descubre ¡Qué arte!
Nuestro blog sobre artesanía y manualidades, ¡entra!



En fotos
Celebrities, belleza, moda, tutoriales y más en nuestras **galerías**.

Regístrate ahora
y te regalamos **10€**
para tu primera compra **pulsando aquí**

BuyVIP.com

Buscar...