



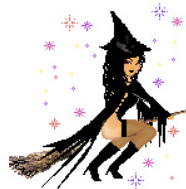
## NO VACUNAS, NO ESCUELA Y VEGANOS

Son tendencias de papás ultramodernos. No están de acuerdo con vacunar a sus hijos, no se fían y ven más “natural” pasar las enfermedades propias de la infancia. Tampoco llevar a sus hijos a la escuela “tradicional” les mola mucho. ¡Vete a saber lo que les inculcan! Y ahora, con la pena, penita, pena de matar un pollo “los hacen” veganos. Ya hemos oído hablar del “especismo” para apostillar que, como en la Semana Santa sevillana, ¡todos por igual! Lo mismo un pollo que una sabia anciana. ¿Qué es eso de asesinar a un pollo? El caso es que el Parlamento italiano estudia una nueva legislación que protegería a los niños, ya no del pollo, sino de dietas estúpidas. Hasta 1 año de cárcel o 2 si el niño es menor de 3 años. Le llaman la Ley Savino. Y ello no es una ocurrencia. En Italia ya ha habido ingresos hospitalarios de niños veganos sometidos por sus padres a una “dieta estricta”. Y no sólo ha saltado la alarma por casos tan llamativos sino que están viendo cómo el veganismo se extiende por los colegios, cada vez son más frecuentes las peticiones de menú escolar vegano. Lo curioso de estas cosas es que no hay ni una sola prueba de que una dieta vegana sea adecuada para la salud, de que no vacunar sea mejor que hacerlo o de que la enseñanza que vayan a brindar unos padres a sus hijos (cuidado, decimos enseñanza, no educación) sea ni siquiera acorde a las exigencias del mercado con que ese muchacho se encontrará. Desde hace tiempo la ideología se está encargando de enterrar a la razón. Tenemos perros y terneros de nombre Antonio (precioso nombre) y niños llamados Lobo o, quien sabe, tal vez pronto hámster o piojo. Al fin y al cabo, sean coherentes, ¡todos por igual! Tal vez luego vengan los ingresos hospitalarios, la imposibilidad de inserción normal en esta sociedad, o las burlas en el colegio (claro que si no van al cole se ahorran la matrícula y las burlas). En fin, comenzaremos una nueva temporada con una epidemia de idioteces.



## HOMBRES CON GUSTO

Así se promociona BEEF!, la primera revista de gastronomía para “hombres con gusto”. En la portada del número anunciado se ofrece “pasta casera y con relleno”, “¡una espetada! -brochetas para todos: de pollo, panceta, ternera, salchichas-“ “y “de postre... melocotones al brandy, melón con vodka, frambuesas al ron...”. Al pie de la portada puede leerse: ¡Ásame ya! –los mejores cortes para preparar a la parrilla: chuletón, tomahawk, lomo alto, solomillo, panceta...”. Y en el anuncio, el remate: “Los hombres cocinan diferente!”. Más en pequeñito podemos ver “la biblia de BEEF!: todo lo que siempre quisiste saber sobre el cordero, en 8 partes y con recetas”. Ya ven, veganos en los coles, revistas para machotes en los quioscos. Lo de los postres no sabemos si es cosa de hombres o de un grupo de borrachines aficionados al reventón. Luego oiremos que hace falta educación nutricional, que hay que tomar medidas contra publicidades perniciosas, que deberían vigilarse las páginas Web de esto o aquello, que hay que enseñar a comer desde la infancia, etc. Todo eso oiremos a partir de septiembre, además de un retintín de consejos para perder esos kilos de más del verano, iniciar actividad en el gimnasio, ir a por el B1, B2, etc. (eso se dice ahora, ya no se habla de aprender inglés), etc. Pero este año añadimos una nueva publicación: BEEF!, para machotes sin complejos. Pasta rellena, chuletón y melón con vodka para refrescar. Estamos esperando noticias de los que abogan por la dieta prehistórica (“paleo-dieta” le llaman), ya saben es como vegano-crudivoro pero en plan animal, no se comen la vaca en vivo de milagro (ya saben, la preparación le quita propiedades y sobre todo la gracia, la sangre no escurre por las comisuras de los labios). ¡Y sin Gobierno!



## “OBESÁNDALUS”

En julio saltaba, una vez más, la noticia (cada vez menos noticia): “el 20% de los andaluces son obesos”. Y en la entradilla del artículo periodístico se añadía: “la Consejería de Salud advierte que la tendencia ha ido al alza en los últimos años en nuestra región”. Así que un 20% de adultos y un 14% de menores de 16 años en Andalucía presentan obesidad y, a lo que se ve, la cosa va a más. Como tantas veces hemos dicho, no parece que la proliferación de gimnasios, carreras populares, charlas de nutrición, campañas, etc., estén sirviendo para cumplir su objetivo: reducir esas cifras. Los optimistas dirán que si no se hiciera todo eso las cosas irían peor (tampoco sabemos si eso es cierto) y los más resignados suelen decir que algo hay que hacer. Se está maquinando entre bastidores una futura Ley para la Promoción de una Vida Saludable y una Alimentación equilibrada. Esto suena a humo, quiero decir a tabaco. Si no vale la educación vayamos al Decreto. Se pide, desde la Junta de Andalucía, que los “ciudadanos y profesionales implicados” se involucren. ¿Qué ciudadanos?, ¿qué profesionales? Como ocurría con los médicos hace años cuando creían que la salud y la enfermedad sólo era cosa de ellos, ahora hay colectivos que están en la copla de que la nutrición sólo es cosa de ellos. Así que se van a tirar los de la Junta, ciudadanos y profesionales horas y días, y semanas y meses para ver qué Ley diseñan. Luego sólo quedará aplicarla. Todo eso sin pensar que a la población general tal vez le importe bastante poco toda esta película, al fin acaban comiendo ni más ni menos que lo que les apetece y estando en el sofá cuanto les viene en gana. Ya me tomaré luego la pastilla, dicen muchos. En resumen, nos alegra toda esta iniciativa pero, a la vista de lo visto, somos escépticos. Seguimos pensando que tienen demasiado claro “lo que falla” y, tal vez, no esté tan claro. Por ahí habría que empezar. La gente cada vez hace menos lo que debe y más lo que le viene en gana.



**“TU IMAGEN ES  
IMPORTANTE, NO  
TE OBSESIONES”.**

## MERMAID THIGHS (MUSLOS DE SIRENA)

Un verano sin bobadas no sería un verano en condiciones. Este del 2016 nos trae otra idiotez más a costa de la “estética”. Hemos leído que Instagram planta cara a la extrema delgadez proponiendo unos “muslos juntos como una cola de sirena”. Esto viene a sustituir a la moda “Thigh Gap”, es decir, el arco del triunfo entre las piernas y a otras lindezas como “cintura más estrecha que un folio”, de lo que ya hablamos en su día. Dicen que los muslos juntos como una sirena están llenos de “positividad y autoestima”. Pues dicho y hecho. Numerosas muchachas de muslos juntos o juntando los muslos ya se ven en fotos de bañador y piscina. Si se compara un arco del triunfo con unos muslos de sirena la diferencia es abismal. ¡Dónde va a parar! Si lo primero es mala cosa, lo de la sirenita aporta positividad y autoestima. Todo un panorama. Ahora parece que vamos hacia el orgullo de cuerpo real, sin objetivos imposibles, sin peligros. Resulta curioso ver el uso que en los últimos años se le está dando al término “orgullo”. Ya saben el orgullo anoréxico, el orgullo gay, el orgullo de los muslos de sirena, etc. Orgullo ligado a diversas situaciones alejadas de cuanto tradicionalmente era el concepto de orgullo: “Arrogancia, vanidad, exceso de estimación propia, que a veces es disimulable por nacer de causas nobles y virtuosas” (RAE). Pues nada, vista la definición, a por el orgullo de muslos de sirena y a muerte con el arco del triunfo. La cosa es la cosa. Desde hace años el ser humano anda fragmentado, cosificado, comprado y vendido de manera más o menos sutil. Todavía pueden verse páginas Web con frases como “Ana te amo hasta los huesos” y títulos como Princesa Luna. Y ahí también tenemos centenares de referencias a orgullo. Se ha dicho que muchas alteraciones mentales de nuestro tiempo son reflejo directo de una vanidad desmedida y de una epidemia de “Yoes” inflados que creen poder modelar todo a su antojo: su cuerpo, el prójimo, los propios padres, sus profesores, etc. Ante esta situación no son pocas las chicas y chicos que acaban sufriendo lo indecible y entrando en patologías de todo tipo.



## DEL SELF AL SELFIE

Hablaba Freud, allá por 1910, del concepto de “sí mismo” o “Selbst” que, con la introducción del concepto de narcisismo, se convertiría en el objeto de amor del Yo. Es la elección narcisista de mi mismo como objeto de amor. O sea que uno se alegra de haberse conocido y el Self se convierte en ideal (ideal del Yo) y por tanto se va configurando con lo que uno, ahora, no tiene. De ahí, en el fondo, llegamos al Selfie. Ya no hago fotos sino que me hago fotos, ya no me las haces, me las hago, y ya nos hacemos fotos (en realidad para luego verme a mi). Yo, yo, y yo. El caso es que ahora la gente se ve horrible en los Selfies y se dedica a poner caras a ver si le cuadra: más cerca, más lejos, con alargadores imposibles, el caso es que hay quien no se acaba de ver. Ya puestos, algunos adolescentes (¡y no tan adolescentes!) rápidamente se sacan defectos, creen que no podrán ligar, tener un trabajo, éxito. Y van y se deprimen o se mosquean por no parecerse a los estereotipos de famosos de revistas o de la televisión (o porque no se parecen a Julia, amiguilla que está buenísima). Y se dedican a elegir lo que suben o no suben a sus redes sociales por aquello de qué dirán. Esta angustia ha provocado que las operaciones de cirugía estética en jóvenes hayan aumentado un 25% en el último año, según datos de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética. Dice algún cirujano de esta Sociedad que los padres, en la actualidad, tienen menos hijos y les protegen mucho más, lo que se suma a la obsesión social por cuidar el cuerpo, acudir a los gimnasios, comprarse cremas de belleza, etc. Todo ellos hace que sea más fácil que los padres accedan a los deseos de sus hijos para retocarse esto o aquello. Lo que más se pide es: arreglo de orejas de soplillo (hacia los 7 años), arreglos de nariz (chicas de 16), liposucciones (chicas de 17-18 años) y arreglo de tetas (poner, quitar, subir...) hacia los 18-20 años. En fin, como decíamos, la cosa es la cosa. Y el cuerpo cosificado (especialmente de la mujer aunque ya no tan claramente) es la tónica general actual en gran parte de la población. Tomar, poner, quitar... Lo que sea para que, al fin, el Selfie me salga bien. Me quiero un montón. En algún Boletín próximo hablaremos de la falsa autoestima, un engendro basado en estar y tener más que en SER. Y de eso tenemos también una epidemia. Hace poco una “usuario” puso una reclamación en un Centro de Reconocimiento de Conductores porque no le gustó como quedó la foto que le hicieron para el carné. Un Selfie debía ser.



## CONTRA EL FANATISMO

“La mentira del gluten y otros mitos acerca de la alimentación” (Planeta de libros, 2016) es el libro de Alan Levinovitz, profesor de la James Madison University. Para que nadie quede con dudas, Levinovitz deja claro lo siguiente: *la sensibilidad al gluten es totalmente real. La gente que sufre de enfermedad celíaca no puede consumir nada de gluten, y también hay evidencias que apuntan a que otras enfermedades digestivas como el síndrome del intestino irritable también pueden beneficiarse de una dieta sin gluten o baja en carbohidratos. Por desgracia, cuando un alimento causa problemas a una pequeña parte de la población, es fácil creer que es malo para todo el mundo.* Y aquí viene el aviso: eso es algo que también sucede, por ejemplo, con la intolerancia a la lactosa y la reciente demonización de los lácteos. De hecho, la paranoia está servida, hasta niveles incomprensibles: en uno de los capítulos del libro se cuenta que en EEUU es tremendamente fácil encontrar comida para perros sin gluten en cualquier supermercado, aunque solo se ha identificado al setter irlandés como potencialmente sensible a esta proteína. Las plagas bíblicas de la buena alimentación contemporánea son claramente cíclicas. Empezaron con el glutamato en los 70, después vinieron las grasas, el azúcar, la sal, y, actualmente, el gluten. Pasada la furia anti-lo-que-sea, se descubre que no es tan malo –o no lo es en absoluto, a no ser que se abuse de ello– y se busca otro, sin aprender de la experiencia. Entonces, ¿por qué, como comedores conscientes que somos, no aprendemos de nuestros propios errores y seguimos necesitando buscar estos grandes enemigos inexistentes? Hace unos 2000 años, un grupo de monjes aseguró que si dejábamos de comer grano viviríamos para siempre, tendríamos la piel perfecta, superaríamos cualquier enfermedad y podríamos volar y tele-transportarnos”, nos cuenta el autor. Y añade: *Un par de siglos después, la prohibición pasó del grano a la carne, pero las promesas eran las mismas. Los mismos monjes también ofrecían suplementos exclusivos, secretos y muy caros para los que realmente querían vivir para siempre.* El paralelismo entre la religión antigua y algunos gurús de la nutrición actual se hizo evidente rápidamente. *No paramos de recibir información sobre dietas contradictorias que prometen curarnos o protegernos de diversas enfermedades, diferenciarnos de la gente normal incapaz de ver ‘la verdad’. Purificación, limpieza, la existencia de alimentos limpios y sucios y, por supuesto, la inquebrantable fe de que consigues el poder de lo que comes. Por eso decidí explorar la historia de los terrores alimentarios –gluten, grasa, azúcar y sal– y descubrir cuánto hay de mito y superstición en ellos.* Buena iniciativa, los terrores y neurosis alimentarias ya se han generado. Ahora hace falta tratarlos.



C/Fernando IV, 24-26  
41011 Sevilla  
España

Teléfono:  
+34954280789

Fax:  
+34954278167

E-mail:  
ijl@tcasevilla.com

---

Visítenos en:

[www.tcasevilla.com](http://www.tcasevilla.com)

---



## REVISTA *TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA*

Desde 2005, nuestro Centro viene publicando la Revista *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, con dos números al año (mayo y noviembre). **Ya tienen disponibles 22 números.**

Les invitamos a visitar nuestra Web, en la que tienen acceso a la Revista, en la siguiente dirección:

[http://www.tcasevilla.com/revista\\_introduccion.aspx](http://www.tcasevilla.com/revista_introduccion.aspx)

TRASTORNOS DE LA  
CONDUCTA ALIMENTARIA



### Noticias y Agenda para septiembre

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.

**You want it? Then fight for it**

### *Acerca de nuestra organización...*

*El Instituto de Ciencias de la Conducta, además del trabajo habitual que lleva a cabo en Psiquiatría y Psicología, desarrolla un programa específico para los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Deseamos que esta página sea un lugar de encuentro en el que plasmar la realidad de nuestro quehacer clínico cotidiano. Es nuestro interés invitar a la REFLEXIÓN sobre los múltiples aspectos que confluyen en patologías como la **ANOREXIA** y la **BULIMIA NERVIOSAS** tan devastadoras en nuestros días. También la **SOBREINGESTA COMPULSIVA** y la **OBESIDAD** reciben atención específica en nuestro programa.*

**Hemos decidido... que la frase de García Márquez es tan bonita, que será el punto final de nuestro Boletín.**

- La ilusión no se come –dijo la mujer
- No se come, pero alimenta –replicó el coronel

*El coronel no tiene quien le escriba. Gabriel García Márquez, 1928*