



Son 100, con este número, las veces que desde el 01 de enero de 2007 nos hemos acercado a ustedes con “noticias” sobre trastornos alimentarios, obesidad y todo cuanto atañe a la imagen corporal y la alimentación. Con otro formato, queremos en esta ocasión entregarles de nuevo **algunos de los comentarios de estos años que más han gustado a los lectores que nos siguen**. Realmente parecen cosa de hoy.

HACIA LA OBESIDAD (2007)

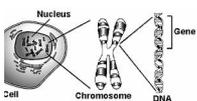
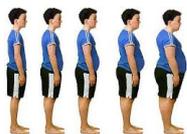
Ya tenemos entre nosotros un nuevo personaje-estrella: EL OBESO, LA OBESA. Se empiezan a ver movimientos en todas las Unidades de Trastornos Alimentarios, Jornadas, Congresos... en los que la nueva estrella parece ir eclipsando a personajes estelares de antaño (anorexia, bulimia). En poco tiempo la “gordura” parece preocupar mucho más a nuestras autoridades que las “flacas” de años atrás. Parece que en el “gasto” sanitario hay alguna explicación para tan grande preocupación social. Ya suenan en los medios tambores de guerra contra la obesidad. Y de paso continuará la perversa aleación belleza-salud que tan bien está viniendo en los últimos años para quienes optan por “poner bella” a la humanidad. Alabamos la lucha contra cualquier enfermedad siempre que no descuidemos otras, ni en esa lucha proliferen los llegados de última hora a “arreglarnos” la salud. **La percepción social de la obesidad tiene hoy mucho de prejuicio y estigma más allá de las connotaciones simplemente médicas**. De la lucha contra la obesidad, ya iniciada, se han derivado algunos efectos colaterales, y una suerte de “lipofobia” inunda las consultas a la búsqueda del remedio que nos evite cualquier gramo de grasa. Si tenemos la mala fortuna de que el gramo ya se quedó con nosotros, decenas, cientos de “remedios” se nos ofertan de inmediato a fin de recuperar nuestra “auto-estima”, concepto-ídolo del que ya les hablaremos en la próxima.

SEGUIMOS AVISANDO (2008)

Venimos insistiendo desde hace años: **el “ambiente”, el “clima” de muchos gimnasios es muy poco recomendable. ¿De qué gimnasios? Eso es lo que no se sabe de antemano a la vista de las noticias que se vienen sucediendo cada vez con más frecuencia**. Así, la última operación policial ha afectado a Madrid, Gerona, Zaragoza, Albacete, Murcia, Cantabria y Cádiz. Productos hormonales y anabolizantes eran distribuidos por Internet y en los gimnasios bajo el nombre de supuestas marcas comerciales. Muchos de los productos vendidos procedían de Asia, África y Este de Europa y se han intervenido 1.800.000 dosis de anabolizantes, hormonas y medicamentos (incluso para el tratamiento de la impotencia). La noticia recoge también el hecho de la operación Universo ha acabado con algunos de “los más conocidos culturistas españoles en prisión”. Nosotros seguiremos avisando, seguro que se repiten las noticias. El negocio en torno a los gimnasios hace mucho tiempo que está bien montado. Ojala, algún día, en los gimnasios SÓLO se practique educación física.

DIETA Y GENOMA (2009)

El profesor José M^a Ordovás (Zaragoza, 1956) dirige el Laboratorio de Nutrición y Genómica de la Universidad de Tufts, en Boston (USA). El profesor Ordovás ha sido uno de los primeros en abrir una vía de investigación sobre la trascendencia de nuestra dieta y los hábitos nutricionales en relación con el genoma. La posibilidad de personalizar la dieta de un sujeto ajustándola a sus genes y metabolismo es un nuevo paradigma que rompe con las tradicionales guías dietéticas basadas en “una talla viste a todos”. **Hasta ahora el enorme fracaso del tratamiento dietético de la obesidad viene radicando en que no podemos individualizar, de verdad, la dieta para cada paciente (por más que se nos vendan las “dietas personalizadas”)** o, mejor aún, no podemos individualizar el tratamiento en su conjunto. Un mismo nutriente en interacción con el genoma de dos personas obesas puede dar lugar a efectos metabólicos radicalmente distintos. Por ejemplo, la Apolipoproteína E actúa, entre otras cosas, sobre los lípidos. Pero, por ejemplo, la Apo E tiene diferentes alelos en cada poblaciones y así, en África, el polimorfismo Apo E4 es el más frecuente.



AUMENTAN PÁGINAS WEB PRO-ANOREXIA (2010)

Si usted escribe en un buscador de Internet las palabras “ana y mía” (nombres usados para referirse a la anorexia y la bulimia en la Red) aparecerán más de un centenar de entradas. **En contra de lo que la mayoría pueda pensar, estos sites no alertarán de los peligros de estas enfermedades, sino que más bien harán lo contrario.** Las páginas Pro-Ana y Pro-Mía están creadas por chicas en su mayoría, que desean compartir cómo y por qué quieren sentirse “princesas”, como ellas mismas se denominan, bajo lemas como “la comida es como el arte... existe sólo para mirarla” (anaymia.blogdiario.com). Lo alarmante es que entre los años 2006 y 2007, estas páginas que hacen apología de enfermedades como la bulimia y la anorexia han sufrido un alarmante aumento del 470%, según un estudio elaborado por la compañía Optenet, especializada en seguridad informática, a partir de una muestra aleatoria de casi 3 millones de URL a nivel internacional.



DESCANSE EN PAZ (2011)

En nuestro Boletín de octubre de 2007, decíamos que “A nosotros, ni fu ni fa. Resulta que la anorexia es una grave enfermedad que va mucho más allá de vallas publicitarias, pasarelas y tertulias de mercadillo”. Aquellas imágenes nos parecían más ridículas que impactantes. Añadíamos entonces que habría quien al ver aquella imagen diría que “jamás he visto una cosa igual”. Para quien eso dijera le recordábamos que se equivocaba por completo, al estar seguros de que quien eso decía habría contemplado, en muchas ocasiones, imágenes como esa, en vallas publicitarias similares. Eso sí, con una diferencia: probablemente las que había visto exponían chicas perfectamente maquilladas y cubiertas de ropa. Entonces no habría golpes de pecho ni comentarios de indignación. ¡Pobre modelo! **Y todo ese circo mediático no hace sino reforzar la enfermedad en una especie de protagonismo perverso que da un aire de celebridad a quien no es sino una persona gravemente enferma.** Nosotros no supimos cuánto dinero cobró la “modelo”, ahora sabemos que ha fallecido, que incluso “empezaba a recuperarse”.



Ahora, en cualquier momento, aún se pueden visitar páginas Web, con frases como estas: "cada kilo que pierdo es un sueño logrado", "cada centímetro que se va es un pecado menos", "ser perfecta es mi meta", "ahora soy ángel, pero pronto seré princesa perfecta", "no importa lo que haga para ser perfecta", "mejor muerta que gorda", "el amor mantiene viva mi alma, pero *ana y mia* mantienen vivo mi cuerpo", "por culpa de tu amor me estoy muriendo pero *ana y mia* me están renaciendo", "tu amor no será sincero pero *ana y mia*, para mí, tienen un gran sueño", "mi gran sueño es ser princesa, pero mi meta es ser perfecta".

Esperemos que el 2011 que ahora estrenamos, nos depare más cordura y que, al menos, no se de cancha, en ningún foro, a quien puede causar tanto daño. Y en ese deseo incluimos un descanse en paz para “la modelo de la valla”.

PERCEPCIÓN DE ALIMENTOS (2012)

Tomen ustedes a dos grupos de personas, voluntarias para tomarse un batido. En el envase consta que uno de ellos contiene 620 calorías y el otro 140 calorías. En realidad ambos son iguales en todo, incluso en las calorías (380). Se toman el batido y los que tomaron el batido de 620 refieren más saciedad que quienes tomaron el de 140. El caso es que, además de tomar el batido, a los dos grupos se les toman muestras de sangre antes, durante y después de la ingesta, para analizar la concentración y los cambios de Ghrelina. Esta sustancia envía mensajes al cerebro en situación de ayuno (aumenta en esta situación) y una vez iniciada la ingesta va disminuyendo para dejar de enviar dichos mensajes y que cese la ingesta. Hecho esto, se sorprenderán al observar que en quienes toman el batido de “más calorías” se produce un mayor descenso de los niveles de Ghrelina. Así que percibir una u otra cosa (más o menos calorías) deja más o menos “satisfecho” fisiológicamente al personal. No hace falta que lo prueben. En la Universidad de Yale ya lo han probado y esos han sido los resultados. Así que aquello de decir que “sólo con verlo me lleno” o “sólo con olerlo ya no puedo más”, va a resultar que no son únicamente cosas de la cabeza. Para los que creen que además de la biología hay “otras cosas”, este es un buen experimento. **Sobre el ser humano puede haber desconocimiento pero no hay misterios. Es mejor estudiar e investigar que elucubrar.** Que luego la gente acaba creyendo cualquier cosa que le cuentan.



FINALIZAN QUINCE AÑOS (2013)

Iniciamos el séptimo año del Boletín y acabamos quince de trabajo en Sevilla en el ámbito de los TCA... **La autonomía del paciente debe primar siempre, salvo casos extremos de riesgo vital.** Los profesionales podemos aconsejar, prescribir, recetar, recomendar, pero es el paciente quien decide. **El**

paternalismo, la imposición, la toma de decisiones “por el bien del paciente” no caben en una sociedad que ha “igualado” las relaciones médico-paciente y en las que el paciente, como persona (antes que paciente), toma sus decisiones. Y si así lo desea, en consenso con su familia... el paciente es libre para tomar decisiones, al igual que el profesional lo es para mantener su criterio en conciencia y no variarlo en pos de coyunturas más o menos interesadas de pacientes o familias. Eso no es negociable. Nuestras recomendaciones son las que son, el diagnóstico es el que es, el tratamiento propuesto es este o aquél. El paciente decide, libremente, si hacerlo o no. Lo que no puede el paciente ni su familia es tomar decisiones acerca del tratamiento más allá que la de seguirlo o no. Siempre podrá encontrar alternativas más a su gusto. Ese es el cambio sustancial en estos años. Las relaciones entre profesionales y pacientes. Otro cambio es el de la tendencia a los eufemismos: del enfermo al usuario, de la enfermedad al problema, del comer normal al comer “sano”, etc. A ello se añade la pléyade de ignorantes que tras darle a Google se ven en la posición de decidir acerca de tratamientos. No digamos nada de la peligrosidad del psicofármaco, auténtico azote de nuestros días. Mientras la gente (especialmente joven) le da a la botella en fiestas interminables, le asusta tomar un fármaco que, sin duda, puede ayudarle. Son nuevos tiempos, ni mejores ni peores. Los profesionales deben tener claro que lo que saben, lo que han estudiado, la experiencia que tienen, no deben dejarlos a un lado en función de caprichos, modas o conveniencias más o menos solapadas. El paciente es dueño y señor, es responsable de SU tratamiento y de SUS cuidados. También lo es, en gran medida, del curso de SU enfermedad. Se trata de clarificar, desde el principio, la relación terapéutica. Por lo demás, poco han cambiado las cosas.

CULTO AL CUERPO EN TVE (2014)

Hace unos días, el programa Comando Actualidad, de TVE1, emitía un reportaje sobre el “culto al cuerpo”. Realmente fue un programa al 50%. Diría yo un 50% de personajes más o menos normales, preocupados por su salud y que en el deporte sano o la cirugía y posteriormente la dieta adecuada y el deporte buscan, ante todo, mejorar su salud. El otro 50% fue toda una lección de psicopatología. Al hilo de una estética más que discutible pudo verse a una serie de individuos haciendo las mil y una “contra” su cuerpo. Pudimos ver obsesivos, lipofóbicos y, sobre todo, un montón de narcisistas dedicando su vida a sus cuerpos y realmente encantados de haberse conocido. Tampoco faltaron quienes resultan ser asiduos de la “cirugía” para poner un pómulo más salido, una nalga más firme o una teta anti-gravedad. Realmente interesante el programa. Ni la crisis lleva a ciertas personas a reflexionar. **Cada uno puede hacer-se lo que quiera, es su cuerpo, es su salud, todo eso suele invocarse como argumento. Y todo ello es cierto, como lo es que destrozan su cuerpo, su salud mental, su dinero y, en muchos casos, sus trabajos y familias. Y sobre todo, son un malísimo ejemplo, especialmente para los adolescentes.** Por cierto, que no nos lo vendan como deporte. El DEPORTE, con mayúsculas, es otra cosa.



C/Fernando IV, 24-26
41011 Sevilla
España

Teléfono:
+34954280789

Fax:
+34954278167

E-mail:
ijl@tcasevilla.com

Visítenos en:

www.tcasevilla.com

Nuestra Revista...

TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA



Reciente participación de nuestro Centro en Los Reporteros de Canal Sur:

<http://www.canalsuralacarta.es/television/video/el-peligro-de-los-anabolizantes-y-la-historia-de-una-sordociega-con-titulo-universitario/1843667/35>