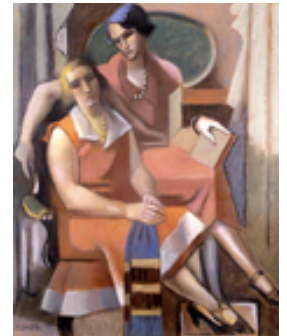




FIN DEL CURSO DE “EXPERTO EN TCA Y OBESIDAD” UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

Con la exposición de los Trabajos de Fin de Curso del Título de “Experto en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad” acabó la II Edición, satisfactoriamente para todos, alumnado y profesorado. Está previsto el inicio de la III Edición para el mes de septiembre u octubre, también de forma presencial en la UPO. Entre los trabajos presentados, cabe mencionar algunos títulos de interés: “Aversiones alimentarias en niños: ¿fobias, obsesiones o trastornos de la conducta alimentaria?”, “Establecimiento de una dieta adecuada en TCA. Metodología”, “Revisión sobre el síndrome de realimentación: prevención y tratamiento”, “Revisión y mejora de un tratamiento psicológico en obesidad a partir del estudio y análisis de los tratamientos psicológicos existentes”, “Emociones y comer emocional”, “Características del ejercicio físico recomendado en el abordaje de la obesidad: una revisión bibliográfica”, “Evaluación nutricional mediante técnicas de impedancia -ventajas e inconvenientes en TCA-”, “Actividad física en obesidad: cómo trabajar junto el abordaje nutricional”, “Análisis de creencias y hábitos sobre alimentación y riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de Educación Secundaria”, etc.

Todos ellos fueron expuestos de forma brillante, habiéndose llevado a cabo tanto trabajos de revisión bibliográfica como empíricos. Como suele ocurrir, siempre hay algún trabajo más destacado, sobre todo entre los que han constituido un estudio original. Sirva como ejemplo el hecho de que uno de los trabajos de la pasada Edición (2016-17), tras modificaciones y mejoras, ha sido recientemente aceptado en la Revista Nutrición Hospitalaria. Se trata del trabajo de Amalia Iglesias Conde que será publicado en inglés y cuyo título es *Self-perception of weight and physical fitness, body image perception, control weight behaviours and eating behaviours in adolescents*. Las conclusiones del citado trabajo fueron que existen claros vínculos entre autopercepción ponderal, imagen corporal, realización de dietas, el hecho de pesarse y conductas alimentarias, todo ello en una edad que podría considerarse como un punto de partida para la presentación de alteraciones alimentarias y, por ende, para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Es importante pues que los alumnos realicen sus trabajos no sólo para cumplir con un requisito del Curso sino también pensando en aportar algo al mejor conocimiento de los TCA y de la Obesidad. Enhorabuena a todos.



FUNDACIÓN APE

Desde la Fundación APE siguen trabajando para cumplir sus propósitos y objetivos, pero no lo hacen solos.

“Fútbol Emotion-Grupo Soloporteros”, ha querido colaborar con dicha Fundación lanzando una campaña de concienciación a la que se ha bautizado como #porteromania. No se puede encontrar mejor símil que un guante solidario personalizado con el claim “love yourself” para porteros, ya que la intención es parar estos Trastornos de Conducta Alimentaria y fomentar la autoestima, la salud y el trabajo en equipo.

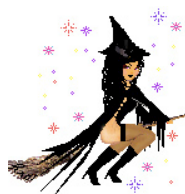
La Fundación APE está difundiendo esta campaña a través de las redes sociales, para que esta iniciativa llegue a todos, en especial a chicos y chicas jóvenes a partir de los 10 u 11 años.

Pueden ver toda la información necesaria en los siguientes links.

<https://www.futboleemotion.com/.../sp-guante-solidario-love-yo...>

Queremos hacer especial mención a “Fútbol Emotion”, por colaborar con la Fundación APE y a todas las personas que quieran ayudar a dicha Fundación, juntos somos más fuertes.

¡Ayúdanos a parar los TCA!



TRAS LA JORNADA “FAMILIA Y TCA”... ENCUENTRO

Uno de los éxitos de la Jornada que recientemente celebramos (“Familia y TCA”) fue una pregunta de muchas madres y padres: ¿se podría hacer algo parecido con los pacientes? Antes de dar respuesta, sondeamos la opinión de dichos pacientes y no queda lugar para la duda. La respuesta es SÍ. Dicho y hecho, manos a la obra. En próxima fecha, que anunciaremos oportunamente, celebraremos la “Experiencia de la superación”. Precisamente una de nuestras pacientes está diseñando el cartel anunciador y también nos ha sugerido un lema conocido y muy acertado para el Encuentro: “Insistir, persistir, resistir y nunca desistir”. Todas estas palabras, encuentro, experiencia, insistir, persistir, resistir y nunca desistir, encierran importantes mensajes a tener en cuenta. Es muy importante el tratamiento, son absolutamente importantes los cuidados y apoyo que la familia debe proporcionar. Pero también es muy importante la ACTITUD del paciente ante SU problema de salud. No cabe el desencuentro con la familia o los terapeutas, no cabe dejar de insistir en pro de la salud, no cabe el abandono, no cabe rendirse, es necesario luchar, de principio a fin, en una lucha larga, dura, pero la mayor parte de las veces exitosa si no se olvida la actitud apropiada. Son muchas las veces que las familias y los pacientes creen (o sienten) que aquello no tiene solución, hay pacientes que se empeñan en decir aquello de “esto, en el fondo es para siempre”, a modo de letanía a repetir donde quiera que vayan y con quien quiera que hablen. Y al final, no son pocos los familiares y pacientes que acaban sucumbiendo a la cantinela para desesperación y desmotivación de unos y otros. Está de moda decirlo, pero ahora sí es verdad: Sí, se puede. Habrá pacientes, habrá ex-pacientes, se oirá que sí se puede y, estamos seguros de que se podrá. Les informaremos, pero ya está cerca.

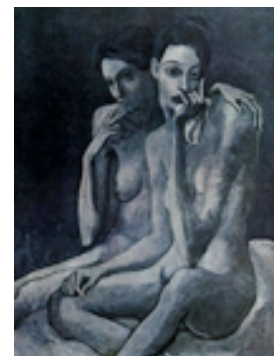


“TU IMAGEN ES
IMPORTANTE, NO
TE OBSESIONES”.

“FLEXITARIANOS”



Parece que va en auge. El “flexitarianismo” es la práctica de ser “flexible” en el modo de ser vegetariano. Así, un flexitariano puede que en su casa solamente cocine y tome menús vegetarianos, pero que, en casa de amigos o familiares, o cuando va a un restaurante o evento social, coma platos que contengan carne. También puede darse el caso de que siga una dieta vegetariana, pero consuma comidas no vegetarianas para una dieta omnívora pero basada casi en su totalidad en vegetales. Ante todo, un flexitariano debe partir de una dieta vegetariana y consumir productos animales con menor frecuencia. Aunque, como decimos, va en aumento, no se trata de algo nuevo. El primer uso conocido del término “flexitariano” data de 1992 y apareció en el Austin American-Statesman. Ese año, Linda Anthony escribió un artículo titulado “Acorn sirve comida flexiteriana”. El artículo trataba de la reciente apertura del nuevo Acorn Café y señalaba que la propietaria, Helga Morath, denominaba su comida “flexiteriana”. Más tarde, en 2003, la American Dialect Society votó “flexitarian” como la palabra más útil del año, y la definió como “un vegetariano que ocasionalmente come carne”. En el español culto se recomienda el uso de los términos “flexivegetariano” y “flexivegetarianismo” en lugar de “flexitariano” y “flexitarianismo”. Ya ven que cantidad de palabritas para decir que uno come poca carne. Así son las cosas, rizar el rizo, entrar en bucle y, en definitiva, perder el tiempo en bobadas. Pero ahí está y se lo contamos. Además, puede haber “guerra”, ya que ninguna organización vegetariana lo reconoce como una categoría del vegetarianismo y, en general, se ve como algo paradójico y de difícil delimitación. Se ha conocido también como vegetarianismo *part time* y/o vegetarianismo “a tiempo parcial”. Como ya hemos dicho otras veces, si entra un tonto por Bilbao, cae uno por Tarifa, no caben más. En resumen, sean felices (si pueden), coman de todo y consideren que puestos a perder el tiempo hay cosas mejores que estos sudokus de medio pelo. Y, por cierto, si reducen el consumo de carne no es que se hayan convertido en “flexitarianos”, sencillamente están mejorando su alimentación. Enhorabuena.



COMPRAR ALIMENTOS, COCINAR

Vamos a ofrecerle algunos consejos sobre la compra y preparación de la comida. Hace un tiempo, vino un matrimonio a la consulta con su hijo de tres años. Durante la entrevista, en un respiro para romper la tensión, me contaban que acababan de comprar un coche 4x4, ¡que habían elegido entre los tres! Empecemos pues, aconsejando que los niños pequeños no vayan cogiendo o señalando con el dedito, en el centro comercial, lo que vamos echando al carrito. Tampoco ir a hacer la compra es ir a pescar (¡a ver lo que cae!). Más bien debería ser un acto programado, meditado, y plasmado en la tradicional *lista de la compra*. Es saludable y mantiene como persona al consumidor. Si decimos que debemos participar en la preparación de los alimentos conviene que no hagamos la compra a base de *alimentos preparados o precocinados*. No debemos caer en obsesiones, pero el etiquetado está para leerlo: si no vemos clara la composición es mejor no comprar el producto. Cuando ponga “aceite vegetal” tenga cuidado. Decir vegetal no implica decir saludable. Elija productos en los que se especifique el tipo de aceite. Si compra por comprar (lo que es fácil pues sólo consiste en *echar al carrito*) puede convertir su casa en el supermercado y su nevera en la cámara frigorífica del mismo. Luego vendrá el picoteo, la *tentación* y un ¡no puede ser!, para lavar la cara de su conciencia. Tampoco su casa es la taberna Pepe, así que no la llene de refrescos, ni *light* ni normales, pues la familia acabará tomando la cocina como un autoservicio. Y una última cosa: *light* no significa “me lo tomo hasta que me harte porque no engorda”. A la hora de cocinar, no sea un *friki* de la última idiotez a la moda ni idolatre una manera “sana” de cocinar. Hágalo de todas las formas, con el ingrediente fundamental: el sentido común. Así que horno, vapor, parrilla, olla rápida, crudo, marinado, escabechado, asado, frito, en el micro-ondas, empanado, bien hecho, vuelta y vuelta, todo vale. Ni santifique ni demonice. Simplemente ponga cordura en la cocina. No abuse de lo que se recomienda tomar en poca cantidad (eso es sensato), pero no vaya a privarse de un buen jamón ibérico por nada del mundo (si no le gusta la propuesta, la alternativa sería “no vaya a privarse de eso que tanto le gusta”). También puede ponerle alegría a la cocina, lo que no sólo se logra con la sal. Puede usar mil especias a su gusto. Y decir que no use sólo la sal, no significa que no tome sal. Normalidad.



FERNANDO IV, 27. SEVILLA

Ahí estamos desde el pasado verano, camino de nuestro primer año. El mes de mayo hace 21 años que comenzamos a trabajar en TCA en Sevilla. Y siempre en el Barrio de Los Remedios, ahora hirviendo con una nueva Feria. Felicidades a todos.



INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA

DR. JÁUREGUI SCP

DIETÉTICA-NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA

PSIQUIATRÍA

C/Fernando IV, 27
41011 Sevilla
España

Teléfono:
+34954280789

Fax:
+34954278167

E-mail:
ijl@tcasevilla.com

Visítenos en:

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 26 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

TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA



Noticias y Agenda abril

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.
- **¡FELIZ FERIA DE ABRIL!**

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 SOBREENGESTA 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