



NUEVA PUBLICACIÓN

Ya se ha publicado el nuevo libro **Weight Loss**, siendo Editor Académico del mismo el Dr. I. Jáuregui. Los estudios epidemiológicos muestran que la pérdida de peso tiene beneficios para la salud, por lo que se han explorado diferentes estrategias para perder peso, siendo la base de esas estrategias tanto razones de salud como estéticas. La pérdida de peso puede ser el resultado de patologías, por lo que la pérdida de peso intencional y no intencional da lugar a dos situaciones muy diferentes, siendo ambos enfoques muy relevantes para su estudio. Junto con esa distinción, los temas de género y étnicos también son aspectos relevantes, y los diferentes capítulos del libro se relacionan con los temas de hombres y mujeres, así como con las diferencias culturales relacionadas con la pérdida de peso. La obesidad infantil desde una perspectiva de estilos de crianza también se desarrolla en este libro. Finalmente, se debe tener en cuenta que la actividad es esencial para mejorar la composición corporal y también para mantener el peso en situación de normalidad. En este libro han escrito:

-Naim Abu Freha. Institute of Gastroenterology and Hepatology, Soroka University Medical Center, Beer-Sheva, Israel y Faculty of Health Sciences, Ben-Gurion University of the Negev, Beer-Sheva, **Israel**.

-Magdalena Marszał-Wiśniewska y Ewa Jarczewska-Gerc. SWPS University of Social Sciences and Humanities, Warsaw, **Poland**.

-Daiki Kato, Mio Yoshie y Mari Ishihara. Kinjo Gakuin University, Nagoya, Japan y Kamibayashi-Kinen Hospital, Ichinomiya, **Japan**.

-Rynal Devanathan y Viveka Devanathan. South African Academy of Family Physicians, Durban, **South Africa**.

-Mir Jaffar, Syed Naseer Ahmad y Mohammed Ashraf Cheruveetil. Milann Fertility Center, Bangalore, India y Department of OBG, SKIMS Medical College, JVC, Bemina Hospital, Srinagar, **India**.

-Amanda Baker y Céline Blanchard. School of Psychology, University of Ottawa, Ottawa, Canada e Institute of Mental Health Research, Royal Ottawa Health Care Group, Ottawa, **Canada**.

-Flor de María Cruz Estrada, Miguel Ángel Nieto Castillo, Jorge Alberto Sánchez Vega, Patricia Tlatempa Sotelo y Aldo Hernández Murúa. UAM y UAES. **Mexico**.

-Roberta Di Pasquale y Andrea Rivolta. University of Bergamo, Bergamo, Italy, y Child Protection Service, Sondrio, **Italy**.

Weight Loss

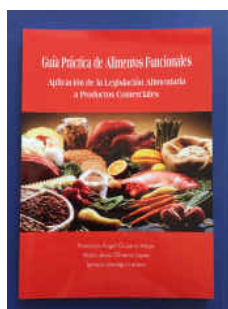


Edited by Ignacio Jáuregui Lobera
Pablo de Olavide



ALIMENTOS FUNCIONALES

Fruto del trabajo académico de los últimos años, compartido con la Prof^a María Jesús Olivares en la Universidad Pablo de Olavide, y el esfuerzo del nutricionista Francisco A. Guijarro (Graduado en la UPO), ha sido recientemente publicado el libro “Guía Práctica de Alimentos Funcionales. Aplicación de la Legislación Alimentaria a Productos Comerciales”



Autores:

Francisco Ángel Guijarro Moya
María Jesús Oliveras López
Ignacio Jáuregui Lobera



ILUSTRACIONES CON MENSAJE

DKV y **Fundación APE** se han unido de nuevo en una novedosa iniciativa para la prevención y concienciación en materia de Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA). Se trata de una exposición, en la que doce pintores aragoneses han creado un cuadro para la Fundación APE con el fin de ayudar a prevenir los TCA. Junto con las ilustraciones hay mensajes, a partir de las obras pictóricas, que vale la pena destacar:

- “La vida puede ser en colores o en blanco y negro: tú eliges”.
- “Ante la superficialidad, rema, vence la corriente y remonta hasta la felicidad”.
- “No mires la desolación, sino la planta que emerge y crece frente a la dificultad”.
- “Una existencia vacía nunca te hará feliz”.
- “Tu libertad será real cuando logres soltar el peso que no necesitas”.
- “No seas como el náufrago que soñó con llevarse un gimnasio a una isla desierta”.
- “En la vida siempre puedes tomar el camino correcto: piensa bien cuál te conviene”.
- “El mundo está ahí para ti. Atrápalo”.
- “De ti depende que no se hunda tu barco. Con apoyos se sale de cualquier tormenta”.
- “Tu felicidad está en tus manos, que nada lo impida”.
- “No dejes que un Trastorno Alimentario atrape tu mente y tu cuerpo”.
- “Para querer a los demás, primero tienes que saber amarte”.

El proyecto, desarrollado por DKV y la Fundación A.P.E., forma parte de la estrategia de fomento de hábitos de vida saludable de la aseguradora. Esta actividad está enmarcada dentro del proyecto “Quiérete mucho” de DKV, un programa de voluntariado corporativo que invita a profesionales de DKV y de la Fundación Integralia DKV a ayudar en la identificación y denuncia de webs que hacen apología de los TCA.

“TU IMAGEN ES
IMPORTANTE, NO
TE OBSESIONES”

¿Y LA VITAMINA D?

Recientemente se ha publicado un magnífico trabajo de Sonia Albarracín Martín que lleva por título ***Causas de deficiencia de vitamina D en la población infanto-juvenil española***. La autora trata de determinar las causas de deficiencias de vitamina D detectadas en la población infanto-juvenil española mediante una revisión sistemática, consultando distintas bases de datos de publicaciones científicas, incluyendo meta-análisis, revisiones sistemáticas y artículos originales para cumplir con el objetivo propuesto.

Según Albarracín, las evidencias revelan que existen multitud de causas que ocasionan una disminución de los niveles de vitamina D en la población objeto de estudio: embarazo y lactancia, alimentación, enfermedades, medicamentos y exposición solar; siendo esta última la más influyente por ser la fuente principal de esta vitamina y poseer numerosas barreras que impiden que la radiación solar realice su efecto sobre los precursores existentes en la dermis.

Con los resultados obtenidos no pueden hacerse recomendaciones generales que prevengan el déficit de vitamina D en la población infanto-juvenil española y son necesarios más estudios que concreten unos niveles adecuados en esta colectividad para determinar si existe una deficiencia real de este micronutriente.

Señala también Albarracín que se ha relacionado el nivel de vitamina D con la obesidad, pero no está demasiado claro si la obesidad es causa de déficit o si es la deficiencia de la vitamina D la que pudiera ser un factor causal de sobrepeso, ya que existen estudios que informan que la leptina central es capaz de inhibir la capacidad del riñón para activar la 25-dihidroxitiamina D3 en calcitriol.

En los últimos años, está resultando cada vez más frecuente encontrar deficiencias de vitamina D entre pacientes adolescentes con anorexia nerviosa. A las ya frecuentes alteraciones óseas que suelen presentar (osteopenia-osteoporosis), la deficiencia de vitamina D se vendría a sumar como elemento de peor pronóstico en su recuperación de DMO. Su determinación debe hacerse de rutina.



NUESTRAS ASCETAS MODERNAS

La etimología de ascetismo refiere a la voz griega *askesis* que significa “ejercicio”. Ejercicio físico, mental, espiritual y de logro de perfección. El ayuno constituye una manifestación central del ascetismo practicado por cuestiones de fe u otras motivaciones. En este sentido, se ha dicho, hay similitudes entre las conductas ascéticas y la fenomenología de la anorexia nerviosa. Parece que las únicas variaciones se refieren a la frecuencia, al tipo de manifestaciones y a las posibles motivaciones en función de ciertos factores socioculturales. De hecho, bajo el término “ascetismo” hay cuestionarios psicométricos que miden tal dimensión en pacientes con trastornos alimentarios. Algunos autores, como Bliss y Branch, describieron la relevancia del ascetismo en el establecimiento de actitudes morales patológicas en ciertos ejemplos de anorexia nerviosa. Por otro lado, Mogul se basó en el concepto de ascetismo elaborado por Anna Freud, descrito como una actitud adolescente característicamente defensiva, para proponer un vínculo entre el desarrollo normativo de esta etapa y dicho trastorno. Más aún, en pacientes anoréxicas contemporáneas se ha resaltado su componente ascético, relacionado con sus elevados estándares morales, tendencia a la negación de sí, contraposición cuerpo-espíritu y a-sexualidad, lo que no implica que espiritualidad y religiosidad sean prominentes en todos los casos individuales de anorexia, ni que todas las pacientes anoréxicas presenten un estilo de vida ascético, tal como indican Behar y Arancibia (2015). Tal vez las cosas no han cambiado tanto (¿o sí?). Mientras en las sociedades desarrolladas se consolidan las dietas alimentarias en cuyo ascetismo hallamos un impulso agresivo contra el cuerpo, en las sociedades preteritas se practicaban rituales de ayuno para purificar todo impulso agresivo contra el cuerpo. Se ha llegado a señalar que la presentación similar de la enfermedad a lo largo del tiempo (rechazo alimentario, emaciación, hiperactividad, amenorrea, búsqueda de un ideal) indica que la esencia del padecimiento (factores patogénicos), no se modela por la edad, personalidad y/o cultura (factores patoplásticos), que representarían un rol más bien secundario en el desarrollo de la patología.



STORYTELLING Y TCA

Dentro del campo de la salud, la narración de historias emerge como un instrumento que nos ayuda en el aprendizaje y manejo de la enfermedad, al aprovecharnos de las enseñanzas transmitidas por otros pacientes que han pasado por la misma dolencia: compartir experiencias. Existiría un beneficio mutuo cuando los pacientes intercambian experiencias relativas a la salud, lo que puede conllevar descubrir nuevas informaciones, estrategias o habilidades para conllevarla. Storytelling puede servir de medio, estableciendo una red de confianza e igualdad entre los participantes, permitiendo una vía de expresión que eliminaría la estigmatización de padecer una enfermedad. Además, Storytelling puede ser un medio para romper resistencias frente a los mensajes promotores de un estilo de vida saludable, así como para diluir las resistencias para afrontar cambios conductuales facilitando la incorporación de nuevas conductas para mejorar la salud o vencer la enfermedad.

Storytelling planteado como actividad grupal, por ejemplo, en un grupo de pacientes con una determinada patología (por ejemplo, Trastornos de la Conducta Alimentaria), permite crear una red de confianza recíproca e igualdad entre participantes, reducir el estigma asociado a la enfermedad y desarrollar relaciones entre los participantes. Para quienes resulta difícil contar sus experiencias, se trata de un instrumento sumamente facilitador. Además, permite un aprendizaje a través del diálogo al modo tradicional de las tribus de indios americanos. Hablar, preguntar, contar, compartir, todo ello es facilitado por Storytelling.

Storytelling facilita el apoyo ante la enfermedad permitiendo al paciente examinar sus emociones y estrategias de resolución de problemas, fijar objetivos e intercambiar soporte social. Todo ello es de suma importancia para el manejo personal de la patología y para crear la conciencia de la importancia del paciente como sujeto activo ante su patología. De igual modo resulta útil para familiares de pacientes.

Un ejemplo de aplicación de Storytelling puede ser el de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. En todos los aspectos relacionados con estas patologías (etiología, tratamientos, etc.) siempre se ha considerado a la familia como un elemento. Para la “comprensión” de los trastornos alimentarios, y de otras muchas patologías, la narrativa ha ido tomando auge desde los años 80 del pasado siglo. En 1995, Frank identificó tres tipos de narrativa en las historias personales de enfermedad: restitución (“ayer estaba sano, hoy estoy enfermo, mañana estaré sano de nuevo”), caos (“la vida ya no irá a mejor”) y búsqueda (una suerte de viaje con la persona enferma en la creencia de que algo se ganará con la experiencia de dicho viaje) (Frank, 1995). Y así, surgen preguntas: ¿qué narrativas predominan en los miembros de la familia para dar sentido al trastorno?, ¿cómo impacta dicha narrativa en cada participante en su día a día con la enfermedad?, ¿cómo cambian las narrativas con el tiempo? Todo ello es de suma importancia por cuanto de cada narrativa se derivan formas de actuar con efecto (positivo o negativo) en el propio curso de la enfermedad. De todo esto van a ir algunas próximas publicaciones que junto con el Dr. Martínez-Quñones y Mar Martínez estamos preparando.

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 de noviembre

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.
- **CONTINUAMOS CON LA III EDICIÓN DEL TÍTULO DE “EXPERTO EN TCA Y OBESIDAD”. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.**

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