



TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y DEPORTE

El pasado día 8 tuvimos una charla sobre Trastornos Alimentarios y Deporte, organizada por el Club Natación Sincronizada Sevilla y celebrada en el Centro Cívico Cerro del Águila. Asistieron un grupo de madres, algunos padres, miembros de varias edades practicantes de natación sincronizada, así como algunas entrenadoras y amigos. Partiendo de la base de que la práctica deportiva es algo bueno y recomendable, tuvimos que enfatizar la idea de que, como todo en la vida, puede comportar también algunos riesgos. En primer lugar por la edad de los practicantes, la mayoría en pleno periodo de crecimiento y desarrollo. En segundo lugar por el hecho de que la mayoría son chicas. En tercer lugar por los riesgos consustanciales de algunas disciplinas en cuanto a los trastornos alimentarios se refiere. Y en cuarto lugar por el grado de exigencia en niveles de competición. Una edad temprana, tratándose de una chica, practicando un deporte en el que el aspecto estético es muy relevante y con un alto grado de exigencia competitiva supone una constelación de riesgo indudable. Más allá de meras opiniones, así está estudiado, comprobado y recogido en la literatura. Y no es fácil hacer pensar que un deporte puede conllevar problemas dada la enraizada idea de que deporte es lo mismo que decir salud. La cuestión del peso y de la báscula como instrumento en manos de entrenadoras no es algo baladí de cara al riesgo. Un peso en una chica en crecimiento y desarrollo siempre debería estar normal. Ello es necesario, por cuanto un bajo peso (decimos por debajo de lo normal) de por sí, comporta riesgos en estas etapas de la vida. Y al decir “normal” no se trata de una mera cuestión individual o de gustos personales. El IMC normal supone un importante rango de pesos pero es verdad que “por debajo de lo normal” significa justamente “por debajo de lo normal”. Y en biología lo normal es lo que es y no lo que a cada uno nos parezca o convenga según el caso. Guste o no, así son las cosas. Dice Jorge Wagensberg que LAS GRIETAS DEL CONOCIMIENTO SE RELLENAN CON PASTA DE IDEOLOGÍA. Y así cabe todo, lo que me parezca bien a mi en función de mis creencias. Esperamos que la charla fuera útil y lleve a la reflexión. También estamos convencidos de que para algunos servirá para afianzar más, si cabe, sus creencias ostensiblemente erróneas sobre adolescencia, alimentación, desarrollo y deporte. Esperemos que sean los menos.

Gracias al Club por brindarnos esta oportunidad y a todos los asistentes.

FUNDACIÓN APE: AUTOESTIMA Y DEPORTE

El día 11 de junio la Fundación APE organiza una “Jornada TCA” en CaixaForum Zaragoza. Están previstas las intervenciones de Ángela Alcalá (“TCA en los jóvenes y adolescentes”), Javier Hernández (“De los pies a la cabeza”) y Carmen Martínez, Presidenta del Consejo Escolar de Aragón, entre otras. Se hablará de Fútbol Sala femenino, Natación Paraolímpica y Fútbol femenino. Enhorabuena a la Fundación APE, entidad que no deja de plantear iniciativas con gran entusiasmo. Esta es una más. Sin duda de interés. El mundo del deporte y los TCA siempre se han analizado especialmente por cuanto la práctica deportiva, no siempre bien entendida, constituye un elemento de riesgo en chicos y chicas vulnerables y en una etapa crítica de su desarrollo. Estupenda iniciativa.



¿QUÉ OCURRE CON LA VITAMINA D?

Desde hace algún tiempo resulta de observación frecuente la deficiencia de vitamina D, incluso en latitudes en que no cabría esperar semejante hallazgo, al menos con esa elevada frecuencia y a ciertas edades. Somos muchos los profesionales que estamos observando esta deficiencia, en lugares como Sevilla. Igualmente se habla de ello en Brasil o en California por citar algunos otros lugares. Es cierto que en la población ha calado el “miedo” (fundamentado) a las enfermedades derivadas de tomar el sol en exceso. Pero hagamos algunas reflexiones. La exposición solar, más allá del uso de cremas protectoras en verano, parece haber ido disminuyendo, particularmente entre los jóvenes. Tras sus muchas horas de estancia en los centros escolares, son muchos los chavales que por la tarde permanecen en casa o salen para entrar en academias, por ejemplo, de idiomas. Su vida de ocio se restringe al fin de semana, que en buena parte pasan dentro de casa hasta que llega la tarde-noche, momento en el que empieza la marcha. Cuando el sol aparece en el horizonte es la hora de entrar en casa para dormir hasta la hora de comer (o más). Hasta la puesta de sol se repite la jugada: series de TV, Tablet, Facebook, etc., hasta que llegue la hora de arreglarse para volver a salir. Y así, tiempo y tiempo. Otro fenómeno curioso puede acontecer en jóvenes que practican deporte “de interior” (o indoor si lo prefieren), básicamente el dichoso gimnasio. En una palabra, todo el día permanecen encerrados, y cuando llega el verano mucha noche y mucha crema protectora durante el día. Y todo esto sin considerar las absurdas prácticas alimentarias que uno observa cada día. Lo dicho, ya tenemos aquí otro problema. Una deficiencia de vitamina D no detectada (por ejemplo con una analítica) provocará problemas de absorción de calcio, mala cosa para los huesos. Si además le damos al café, al tabaco y a las bebidas con gas, el daño puede ser peor. Pero no seamos aguafiestas: ¿a qué hora salimos esta noche?



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

TUS COMENTARIOS

Tras el encuentro de pacientes con ex-pacientes, celebrado en ANTARES, estos son algunas ideas con las que han quedado nuestras pacientes:

- Dar importancia a lo que la tiene de verdad, dar importancia a lo importante.
- Se puede volver a una vida completa y feliz.
- De pensar en “no curarse” a “curarse”, pero jamás “no querer curarse”.
- Si no te rindes, eres paciente y constante, se puede.
- Ni te enteras de cómo entras en esto, ni te enteras de cómo sales, pero todo es con gran esfuerzo, incluso cuando entras.

- Tener esperanza aun habiendo vivido que no había esperanza.
- Quitar dramatismo, ver que se puede.
- Todo sigue, la vida se normalizará, debes parar que se te vaya la vida.
- Si miras atrás ves cuánto has superado.
- Con esfuerzo y apoyo se puede acabar “del todo”.
- Si algunas que han estado peor que yo lo han superado, yo puedo.
- Hay prioridades en la vida, la vida hay que organizarla adecuadamente.
- He visto la dificultad de las madres para entender un TCA.
- Es posible vivir bien “después de”.
- Hay que salir con gente “normal” y procurar actuar “normal”.
- Es posible superarlo del todo.
- Ver más gente así me hizo sentir que no soy rara.
- Avanzas, no lo ves, no es una gripe de unos días, pero regresas poco a poco a una vida normal.
- Hay final, hay esperanza.
- No voy a estar siempre mal.

Ahora, A APLICARLO EN EL DÍA A DÍA. Son buenas herramientas, vamos a utilizarlas



DÍA MUNDIAL DE ACCIÓN POR LOS TCA

Se trata de un movimiento internacional que ha unido fuerzas para reivindicar la ACCIÓN POR LOS TCA el día 2 de junio. Este movimiento está impulsado conjuntamente por las personas afectadas, sus cuidadores, los clínicos, los investigadores. Cada año viene a tener un lema y curiosamente un año fue “la recuperación total es posible”. Nos parece bien que haya un día, aunque preferimos que sean TODOS LOS DÍAS. En cuanto a ese afortunado lema, nos alegra y también nos lleva a la reflexión: ¿Por qué resulta tan difícil decir que sí, que se puede recuperar del todo?, ¿por qué seguimos con el retintín de que “estas cosas son para toda la vida”, “del todo nunca se curan”, etc. Ya está bien de mensajes penosos y descorazonadores. ¡Qué nefasto resulta el uso de datos para enviar mensajes inadecuados! La pregunta ¿la anorexia se cura del todo? es muy frecuente. Gusta hacerla. No se suele preguntar si un infarto se cura “del todo” o incluso si la acidez de estómago se cura “del todo”. Pero en salud mental, y en particular en los TCA, estas preguntas trampa molan. Si dices que muchos pacientes se curan “del todo” pero que otros no, ya tenemos la frase: “a dicho que no se curan del todo”. Es como el consejo de la copa de vino: puede usted tomar una copa de vino. Cuando al aconsejado le preguntan más tarde sobre lo que ha dicho el médico, muchas veces responde “me ha dicho que puedo beber vino”. Así estamos y así parece que seguiremos: debe tomar pocas grasas saturadas. Resultado: yo llevo una dieta muy sana, no tomo nada de grasas. En fin, esperemos que este día de acción lo sea de verdad y durante todo el año. Nos queda mucho trabajo clínico pero parece que mucho más educativo. Años y años de informar y formar y que si quieres arroz. La cerrazón ideológica y la “fuerza del experto de calle”, junto con el “Dr. Google y colaboradores” están haciendo estragos en el ámbito de la salud. Queda mucha tarea por delante. Nos quedamos con el testimonio de una paciente:

Con motivo del día mundial de la acción por los TCA quiero pedir conciencia social. La raíz del problema no es simplemente estética, y sí, es posible la recuperación total.

T

C

A

CLUB SINCRO SEVILLA. CHARLA



Club Natación Sincronizada Sevilla. 08 de junio de 2018

GRACIAS

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 junio

- 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 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