



DIETAS, PLANES Y MILAGROS

Vuelta a casa tras vacaciones. Algunos no han salido de casa, para ellos tal vez vuelta a la realidad cotidiana más allá de bicis, piscinas y paseos. Toca, como todos los años, hacer planes: ¿En qué me matriculo?, voy a buscar trabajo, me sacaré el B2 de inglés, este año sí voy a ir al gimnasio, etc. Muchos comprueban horrorizados el “efecto chiringuito” en sus barrigas. Ahora toman conciencia de un abdomen redondeado, con menos pliegues y un buen almacén energético en forma de grasa. ¡Esto no puede ser!, dicen algunos. Y deciden iniciar una dieta, un plan. Ni más ni menos que como el año pasado. Es la vida, la rutina (que puede ser diaria y, por supuesto, anual).

En estos tiempos que corren, la información sobre alimentos “buenos” y “malos” circula como la pólvora. Además de los buenos, ahora tenemos los “super-alimentos”. Así, quinoa, bayas de goji o de açai, semillas de chía, té de maca, aceite de coco, espirulina, kale o espelta, entre otros, parecen cosas de otro planeta. Si viene de muy lejos y tiene un nombre raro mola mucho más. No me dirán que no suena bien lo de “trigo sarraceno” y cosas así. Las redes sociales, siempre prestas a la tontería, esparcen la maravilla. ¿Evidencia científica? Ninguna. Y, en todo caso, ¿qué evidencia?, ¿de quién?, ¿evidencia de qué? Leíamos hace poco que *“la atracción por lo exótico descrita por esta experta parece verse reflejada en los datos. Según el último informe anual sobre alimentación en España del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, entre 2012 y 2017 las ocasiones de consumo de comida diferente de la “occidental tradicional”, como quinoa, sushi, ceviche, guacamole o tacos, han subido un 132% como entrante, un 105% como plato principal y un 223% como plato para compartir”*.

Si alguien cree que, más allá de nuestra salud, no existen otros intereses para que consumamos esto o aquello, anda listo. Lo malo es cuando muchos profesionales entran al trapo de bobadas y le dan un aire de rigor que no pasa por nada más que simple ideología o mero parecer. Si tenemos que aconsejar algo, diríamos que coman de todo con medida y variedad. Y, si es posible, primero de lo de toda la vida, lo nuestro, lo de siempre. Tampoco habremos sido tan idiotas hasta ahora. Y si padecen alguna patología que les impide o desaconseja “comer de todo”, consulten, en primer lugar, a su médico, y déjense de milagritos y tonterías de última generación. Por cierto, si les apetece una cerveza o una copa de vino no se vayan a preocupar, tómenla y disfruten. El placer también forma parte de la salud. Buena vuelta a la realidad.



FUNDACIÓN APE Y ATENCIÓN PRIMARIA

El gerente del Servicio Aragonés de Salud (SALUD), D. Javier Marión, y la Presidenta de la Fundación APE, Dña. Maite Zapata, suscribieron recientemente un acuerdo de colaboración para mejorar la formación en Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) de los profesionales de Atención Primaria de dicho Servicio de Salud. La duración del acuerdo será de un año, prorrogable por periodos de igual duración. Se pretende mejorar el conocimiento específico de los médicos y enfermeros de Atención Primaria de los centros de salud sobre estas patologías, tanto en su detección precoz como en el abordaje del tratamiento. En una primera fase, expertos de la Fundación APE formarán a un grupo de voluntarios cualificados -psicólogos, psiquiatras y otros profesionales con experiencia y conocimientos en Trastornos de la Conducta Alimentaria- y, en una segunda fase, estos formarán a su vez a profesionales de Atención Primaria de los centros de salud. La Fundación APE es una entidad sin ánimo de lucro con sede en Zaragoza, que pretende contribuir a la prevención y erradicación de los Trastornos de Conducta Alimentaria.



¡QUINOA, QUINOA...!

Al hilo de los super-alimentos, podemos decir que la quinoa está de moda. No tenemos más que echar un vistazo a la infinidad de productos que la están incorporando como ingrediente, destacando su presencia en el etiquetado, aunque muchas veces la cantidad en la que esté presente en el producto final sea ridícula. Con quinoa podemos complementar nuestros platos de comida con una buena fuente de hidratos de carbono y algo más de proteínas que lo que nos aportaría una ración de arroz o de cuscús integral, por citar algunos ejemplos. Y punto. Y, además, si es que le da la gana añadir quinoa, en todo caso sepa que no es necesario ni mejora nada. Hemos leído, entre tantas idioteces, que se ha comercializado el “chorizo con quinoa”. Un producto que supuestamente ha sido diseñado con el objetivo de mejorar la calidad nutricional del chorizo de toda la vida. No es la quinoa (ni ningún otro alimento) un super-alimento, no es transformador, ni rejuvenecedor, ni nada de nada, es lo que es y, otra vez, punto. Y un producto cárnico ultra-procesado, por mucha quinoa que le añadan como ingrediente, seguirá siendo un producto cárnico ultra-procesado (que si usted toma alguna vez tampoco morirá de ello ni por ello). ¿Por qué podemos encontrar productos etiquetados “con quinoa” con cantidades ridículas de quinoa? Pues porque la legislación lo permite y porque poner “con quinoa” hace que el producto en cuestión parezca más saludable de lo que en realidad es. Y, por cierto, el concepto de saludable ya debería irse revisando. Es cada vez más frecuente leer en muchos productos alimenticios aquello de “bajo en grasas” o “con alto contenido en fibra”. A la larga representan poco en la vida de la persona, pero cree el comprador que está comprando salud. Mucho comercio, mucho interés, evidencias demasiado controvertidas y olvido de los aspectos más psicosociales de la conducta alimentaria.

Pueden tomar lo que gusten, quinoa, chorizo, chorizo y quinoa... Pero fabricar chorizo con quinoa nos alegra el otoño. Un buen chiste. Ustedes mismos.



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

LOS “SUPER” VEGANOS

Supermercados inundados de anuncios veganos. Que en los últimos tres-cinco años hemos vivido un auge tremendo del vegetarianismo es claro y notorio. Nadie duda de que el interés por la alimentación vegetariana ha experimentado un aumento importante. Un dato es el aumento de la presencia de productos etiquetados como “veganos” en las tiendas de alimentación. En muchos casos, observamos:

-Las bebidas vegetales ya ocupan prácticamente el mismo espacio que ocupa la leche de vaca.

-En las neveras de los lácteos hay cada vez más sabores de yogures de soja y tienen un hueco varias referencias de postres vegetales a base de avena, arroz o coco.

-En la zona de precocinados encontramos varios tipos de hamburguesas y salchichas vegetales (seitán, tofu, falafel y humus de varios tipos).

-En los pasillos de congelados hay croquetas veganas, lasaña y helados de varios tipos 100% vegetales.

-Junto a los macarrones está la soja texturizada. Hay sushi vegano y hasta “veganesa” (mayonesa vegana).

-Es de esperar que, pronto, habrá un montón de productos más que harán las delicias de parte del colectivo que los consume con fruición.

Si los supermercados hacen este esfuerzo por ampliar su surtido de productos enfocados a los interesados en la alimentación vegetariana, y en adaptar su etiquetado, es porque han detectado una demanda y un nicho de mercado lo suficientemente amplio para que esto les salga rentable tanto económicamente como con respecto a imagen.

Pero, como siempre, hay otra lectura. **NI NATURAL NI VEGANO SIGNIFICAN SALUDABLE.** ¿Productos “veganos” saludables? Por supuesto: frutas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, semillas, cereales, etc. No hace falta que los etiquetemos como “veganos”. Moraleja: cuando veamos un alimento etiquetado como “vegano”, sabremos que es vegano, otra cosa es que sea saludable. Cada vez más lío, pero en el lío hay muchos intereses. ¡Cuidense! (pero de verdad).



II JORNADA FUNDACIÓN APE

NUROPSICOLOGÍA Y TCA será el motivo de la **II Jornada de la Fundación APE**, a celebrar en octubre en **Zaragoza**. Se desarrollará en el Patio de la Infanta y los temas a tratar serán los siguientes:

-Cerebro y TCA: implicaciones y aplicaciones para la psicología y la psiquiatría. Tratará el tema el Dr. Marcos Ríos Lago, neuropsicólogo del Hospital Beata Mariana de Jesús de Madrid y Profesor de la UNED.

-Imagen corporal y TCA. Aplicaciones de la realidad virtual. En este caso será la Profesora Rosa María Baños Rivera la que impartirá el tema. La Profesora Baños es Catedrática de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia.

-Neuroimagen funcional en TCA. Correrá a cargo de la Dra. Marina Díaz Marsá, Jefa de la Unidad de TCA y Jefa de Sección en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

-Neuromodulación. Aplicaciones terapéuticas en TCA. Última ponencia a cargo del Dr. Ignacio Jáuregui Lobera. Psiquiatra y Psicólogo, Director del Instituto de Ciencias de la Conducta y Profesor de la Universidad Pablo de Olavide. Sevilla. Patrono de la Fundación APE.

La presentación de la Jornada será realizada por la Dra. D^{ña}. Maite Zapata Usabel. Presidenta de la Fundación A.P.E Responsable de Hospitalización de la Sección de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Hospital Clínico Universitario de Zaragoza.

La conducción de la Jornada será desempeñada por D^{ña}. Concepción Ferrer, Presidenta del Ilmo. Colegio de Médicos de Zaragoza.

Cuando se habla de la “mente”, de los trastornos “mentales”, no se hace referencia a una entelequia extraña. La mente no es sino un constructo definible por “procesos mentales” y éstos no son otra cosa que procesos cerebrales. Todo cuanto acontece en el medio, desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte, es procesado por nuestro cerebro. No es entendible ningún trastorno mental tratando de explicarlo de modo “anencefálico”. Los TCA no son una excepción.



TEMORES, PÁNICO, AFRONTAMIENTO

No somos conscientes de la enorme dificultad que representa vencer el miedo o, mejor, los muchos miedos que asaltan a los pacientes con TCA. Muchas veces, vistas las cosas desde la “normalidad” puede parecer imposible que una paciente sienta pánico, por ejemplo, ante una porción de un simple bizcocho. Sólo pensarlo puede generar ansiedad, verlo sería ya el colmo, y comerlo una tragedia. En la captura de la foto inferior, resulta muy interesante observar la expresión de una paciente ante tal tesitura: tener que merendar, tener que tomar un trozo de bizcocho y tener que hacerlo como parte del tratamiento con la ayuda, en este caso, de su psicóloga. Seamos conscientes de la dificultad. Y los pacientes sean conscientes de la necesidad de afrontar el problema en lugar de evitarlo.



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 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 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