

DESPÍDETE DE LOS ATRACONES

LA ANSIEDAD POR COMER

Acudir a una entrevista de trabajo, presentarse a un examen o el estrés laboral pueden provocar ansiedad, que, muchas personas, calman "atracando la nevera".

Los expertos calculan que la ansiedad afecta al doble de mujeres que hombres y suele aparecer entre los 20 y los 30 años, aunque se puede dar en cualquier etapa de la vida.

Se calcula que el 20 por ciento de la población española sufre en algún momento de su vida algún síntoma relacionado con la ansiedad: falta de aire, la sensación de opresión en el pecho, el temblequeo de piernas o la sudoración. Pero hay más. "Los síntomas de la ansiedad son muy variados y se pueden modificar con el paso del tiempo. Hay que distinguir entre los síntomas psíquicos como

puede ser la sensación de alerta, la angustia, la preocupación, la sensación de fatiga, los sentimientos de temor y la dificultad para concentrarse, de los síntomas puramente físicos como puede ser sentir taquicardia, temblores, mareos, desmayos, diarrea o el dolor de estómago" explica la psicóloga Laura Herrero del Centro Istingorra de San Sebastián.

PERFECCIONISTAS Y RÍGIDOS

Se calcula que en nuestro país dos de cada diez pacientes sufren algún trastorno de ansiedad. Pero, ¿qué es la ansiedad? Según la psicóloga y máster en trastornos de ansiedad, Julia Vidal del gabinete Área Humana de Madrid, "es una reacción emocional normal que responde a ciertas situaciones de peligro. Pero se convierte en un trastorno patológico cuando aparece como una respuesta desproporcionada ante una amenaza inexistente. Es decir, la ansiedad se convierte en enfermedad cuando aparece ante un peligro que no es real o cuando su duración e intensidad son desproporcionadas. El paciente se adentra así en el circuito del miedo del que resulta muy difícil salir sin ayuda".

El perfil de estos pacientes, según Vanessa Fernández, doctora en psicología de la clínica madrileña Bárbara Tovar, se caracteriza por

EL TRATAMIENTO

La doctora en psicología, Vanessa Fernández, de la clínica madrileña Bárbara Tovar lo explica:

La terapia suele ser combinada, por un lado se realiza psicoterapia (cognitivo conductual) y por otro, si tiene un alto nivel de ansiedad, se le receta algún fármaco (tranquilizantes o antidepresivos). En la terapia se enseña al paciente a manejar la ansiedad. Para ello, lo primero es intentar reducir los síntomas, a través de ejercicios de relajación y control de pensamiento, para que tenga cierta calidad de vida.

Una vez que el paciente sabe cómo reaccionar ante una crisis de ansiedad, las sesiones se centran en descubrir las causas de la ansiedad por comer para así cambiar esas pautas y actitudes.



"tener un alto grado de perfeccionismo, tener una expectativas extremadamente altas sobre uno mismo, ser muy rígidos de pensamiento, necesitar la aprobación constante, querer tener el control absoluto de todo y tener tendencia a no prestar atención a las necesidades del cuerpo (relajarse, alimentarse mejor, dormir, etcétera)".

ANSIEDAD Y ALIMENTACIÓN

Una de las manifestaciones más frecuentes de la ansiedad es la que deriva en comer grandes cantidades de alimentos y en cualquier momento. ¿Quién no ha comido dulces hasta hartarse cuando se ha sentido agobiado o estresado? Según la psicóloga Laura Herrero del Centro Istingorra de San Sebastián "la ansiedad por la comida es un estado de hiperexcitación nerviosa, que todos podemos padecer en algún momento, y que se produce por factores como el estrés o el exceso de preocupaciones".

Entonces, ¿cuáles son las señales que nos indican que podemos tener un problema? "Si un día de modo puntual nos comemos media tableta de chocolate, debido a que hemos ido a una entrevista de trabajo o hemos tenido una jornada muy estresante no hay que alarmarse. Es una reacción a esa sobre excitación. Hay que preocuparse cuando comemos compulsivamente y sin tener hambre como solución para calmar nuestro nerviosismo", explica Laura Herrero.

¡EVITA EL ATRACÓN!

- **Lleva una dieta adecuada.** Debe ser rica en proteínas y baja en azúcares.
- **Neutraliza las crisis de hambre.** No hay que sufrir cuando ataque el "gusanillo", elige fruta, verdura o lácteos bajos en grasas.
- **Lleva un diario de comidas.** Así verás cuáles son tus debilidades.
- **Aprende a frenar.** Antes de lanzarte a comer, párate a distinguir si tienes hambre estomacal o si es psicológica.
- **Desculpabilízate.** No comas a escondidas y no te insultes por haber cedido a la tentación. Estos sentimientos nos pueden conducir a comer más y a sentirnos peor. ♦

Texto: Virginia Madrid

ANTE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS...

La doctora Vanessa Fernández señala una serie de pautas para modificar el comportamiento alimentario en caso de ansiedad:

- Hay que distinguir entre sensación de ansiedad y hambre.
- Respetar los horarios y no saltarse ninguna comida. Haz cinco comidas diarias y no te saltes ninguna, así evitarás los descensos de azúcar en sangre, que provocan nuevos ataques de hambre.
- Come sentado en la mesa, de un modo tranquilo y ordenado (sin mezclar platos).
- Retira la fuente de la mesa después de servirte.
- Acostúmbrate a dejar siempre algo en el plato, no intentes comer "lo que sobra".
- Levántate de la mesa en el momento en que se ha terminado de comer.
- Planifica los menús con tiempo para poder prepararlos adecuadamente.
- Haz la compra con una lista evitando "lo prohibido".
- No compres ni cocines cuando tengas hambre.
- Prepara una lista de actividades que sean incompatibles con comer fuera de hora. Realizar esas actividades cuando te sientas ansioso.
- Aprende a relajarte para evitar tensiones que crean primero ansiedad y conducen luego a la sobreingesta.
- La práctica del ejercicio físico (tres veces por semana) reduce los niveles de ansiedad. Es aconsejable tanto el deporte en equipo como el deporte en solitario (nadar, correr, patinar).
- Realiza ejercicios de respiración, yoga o acupuntura, ayudan en gran medida a controlar la ansiedad, logrando la relajación que necesitamos para controlar los ataques a la comida.