

LAS 15 PREGUNTAS

La Asociación de Comedores Compulsivos emplea un test de 15 preguntas para orientar sobre el padecimiento de trastornos relacionados con la comida. La respuesta afirmativa a más de tres de estas cuestiones, señalan desde OA, debe avisar sobre algún tipo de desequilibrio o tendencia a la compulsión. Las preguntas son:

1 ¿Come usted cuando no tiene hambre?

2 ¿Se da atracones de comida sin razón aparente?

3 ¿Tiene sentimientos de culpabilidad y remordimientos después de comer en exceso?

4 ¿Dedica demasiado tiempo y pensamientos a la comida?

5 ¿Espera con placer los momentos en que puede comer solo?

6 ¿Planea esos atracones secretos por adelantado?

7 ¿Come razonablemente cuando está con otras personas y se aprovecha cuando está solo?

8 ¿Está su peso afectando su forma de vivir?

9 ¿Ha intentado hacer dieta durante una semana (o más) sólo para dejarlo sin llegar a su meta?

10 ¿Le molesta cuando otras personas le dicen que "use un

poco de fuerza de voluntad" para dejar de comer en exceso?

11 A pesar de la evidencia en contra, ¿ha continuado afirmando que puede hacer dieta "por su cuenta" cuando quiere?

12 ¿Necesita comer a unas horas determinadas, de día o de noche, que no son las horas de las comidas?

13 ¿Come para escapar de las preocupaciones o problemas?

14 ¿Ha estado en tratamiento alguna vez por obesidad o algún problema relacionado con la comida?

15 ¿Su comportamiento con la comida hace desgraciados a otros?

Este especialista señala que se pueden encontrar patrones de comedor compulsivo en casos de bulimia nerviosa, o de trastornos por atracones, asociados a una forma de comer rápida, desorganizada, a escondidas. "También en casos de hiperfagia nerviosa asociada a problemas psicológicos. Se da en pacientes que, ante situaciones estresantes, reaccionan aumentando la ingesta pero no tienen porque darse atracones. En el contexto de otros problemas de salud mental, como ansiedad o depresión, pueden aparecer síntomas de comer de manera compulsiva".

Grupos de autoayuda

Otro problema con el que se encuentran los especialistas, cuenta Alfredo Martínez, reside en que la mayor parte de los trastornos de la alimentación no específicos (trastornos por atracones, hiperfagias...) no buscan atención de un psiquiatra o psicólogo. "Acuden sólo aquellos en los que el problema les genera graves complicaciones de salud como la obesidad", indica. Por eso, añade, acuden primero a asociaciones como Comedores Compulsivos "donde se sienten más identificados que en las consultas médicas especializadas donde, a veces, no encuentran un diagnóstico específico pa-

ra su problema". Sin embargo, Martínez aboga porque sobre todo aquellos que se asocian a síntomas de salud mental graves, como depresión o ansiedad, sean tratados por un especialista. "Incluso pueden necesitar atención de otros especialistas en dietética y nutrición, por ejemplo. La atención de los profesionales y la que ofrecen los grupos de autoayuda son compatibles y, en muchos casos, necesarias", apunta.

La Asociación de Comedores Compulsivos, en inglés Overeaters Anonymous (OA), surgió en Estados Unidos y siguen el método de trabajo de los Doce Pasos. En Navarra, se creó el grupo hace 21 años. Mantiene reuniones dos veces por semana: los lunes, en un local que cede la parroquia de San Miguel, y los viernes, en otro de la parroquia de la Asunción. "A las reuniones asistimos diez, ocho, seis personas, pero si nos juntásemos todos los que, alguna vez, hemos pasado por ellas, seríamos un montón", dicen. Las herramientas de trabajo que utilizan son: un plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, el teléfono, escribir, la literatura, el servicio y el anonimato. La asociación tiene el teléfono 617 226 291 y una dirección de correo electrónico: oapamplona@yahoo.es.

NICOLÁS COMEDOR COMPULSIVO

“Me sentía como en una prisión: mórbido e inmovilizado”

I. CASTILLO
Pamplona

Asunción conoció en las reuniones de la asociación a Nicolás, de 35 años. Comparten anhelos pero sus casos difieren bastante. "Yo, desde pequeño, he tenido problemas con la comida. Lo que sucedía es que no sabía qué me pasaba exactamente. Siempre he sido muy ansioso con la comida. En aquella época no se conocían tanto los trastornos alimenticios", cuenta Nicolás, que prefiere identificarse con ese nombre de pila.

A los 25 años, Nicolás tuvo una depresión y sus padres le acompañaron para que comenzara un tratamiento con los profesionales de Salud Mental. "Los psicólogos, con los que continuo, me dijeron que era un comedor compulsivo. Ellos me mandaron a la asociación. Yo ya tenía algún recorte de ellos por casa. Llevo en OA (la asociación de comedo-

res compulsivos) un par de años

mejorado bastante psicológica y físicamente. Comprobé que había gente a la que le sucedía lo mismo, que no soy un bicho raro. A mí me sirven las reuniones para no sentirme alguien extraño y madurar".

Nicolás se sometió a una intervención de cirugía bariátrica. "Me hicieron un bypass gástrico (reducción de estómago). He perdido un montón de kilos. Pesaba 120 kilos y ahora estoy en 93, pero sólo con la operación no vale, aunque haya personas que así lo consideren. Ahora, con 35 años, estoy muy contento con el resultado. Me siento mucho me-

“Las reuniones de la asociación me sirven para no sentirme un extraño y madurar”

res compulsivos) un par de años y he mejorado bastante psicológica y físicamente. Comprobé que había gente a la que le sucedía lo mismo, que no soy un bicho raro. A mí me sirven las reuniones para no sentirme alguien extraño y madurar".

Nicolás se sometió a una intervención de cirugía bariátrica. "Me hicieron un bypass gástrico (reducción de estómago). He perdido un montón de kilos. Pesaba 120 kilos y ahora estoy en 93, pero sólo con la operación no vale, aunque haya personas que así lo consideren. Ahora, con 35 años, estoy muy contento con el resultado. Me siento mucho me-

Este joven pamplonés cuenta que siempre discutía con su madre. "Ella me decía que comiera más despacio. En la pubertad, empecé a sentirme inferior a los demás, tenía dificultad en el trato con las chicas...Me sentía muy mal. Siempre he sido una persona bastante depresiva y eso también me hacía comer más. Me preguntaba qué me pasaba, me sentía diferente. Siempre he sido muy sensible y la situación que estaba viviendo me llevaba a serlo más".

Nicolás indica que para sentirse bien continúa asistiendo a las reuniones de la asociación de comedores compulsivos. "Debo tener claro quién soy para evitar recaídas. Es muy difícil tener el control. Hay que analizar los alimentos que nos disparan la compulsión, en mi caso, por ejemplo, son los dulces. Suponen un gran estímulo para mi cuerpo y me hacen perder el control. Hay que evitar esos alimentos, comer relajado para estar atento a cómo mastico, comer acompañado...".

El compagina las sesiones con OA con los especialistas. "Tengo colesterol, apnea del sueño...Psicológicamente estaba mal, tomaba antidepresivos, con la autoestima baja. Me sentía como en una prisión: inmovilizado y mórbido. Comía y tenía remordimientos, que a su vez me hacían comer más para sentirme mejor. Ahora peso 93 kilos, me siento mucho mejor y he madurado bastante. Yo comparo nuestra situación con la de un alcohólico, nunca puedes bajar la guardia. Yo me considero un enfermo crónico. Esto no se cura. Si tienes actitudes negativas, vuelves a recaer", asegura.

Por su edad, en las reuniones, Nicolás es una excepción. La mayoría de los que asisten tienen edades superiores. "Llegamos a OA cuando hemos tocado fondo", añade otro compañero.



Se manifiestan problemas con la comida. J.A. GOÑI

Sin embargo, a mí no me detectó el médico mi problema. Fue gracias al folleto de OA. Entonces, descubrí qué me pasaba. Cuando comía tenía remordimientos, tristeza...Además, siempre estaba engordando y adelgazando. Cuando llegué a la asociación, ya tenía un peso saludable. Había estado al borde de la diabetes y la hipertensión. Los profesionales de Salud Mental nos han acogido muy bien", relata.

Lograr la abstinencia

En las reuniones con OA, encontró a personas a las que les sucedían cosas parecidas a ella. "Decía: ¡Pero si todo esto me suena mucho! Nosotros cuando comemos se desata una compulsión. Tenemos una especial sensibilidad. Cuando nos sucede algo desagradado y desagradado, nos refugiamos en la comida. La gente

puede comer algo y pierde el interés por la comida. A nosotros, nos pide comer más". En la asociación, se trabaja con el programa de 12 pasos, similar al que siguen, por ejemplo, alcohólicos anónimos. "Además, hay que tener ganas de mejorar. Debes incorporar esos 12 pasos a tu vida. A mí, me vino muy bien tener un plan de comida. Eso te permite no pensar todo el día en qué vas a comer. El programa te lleva a lograr la abstinencia. En nuestro caso, es más complicada porque nosotros debemos seguir comiendo para sobrevivir. Nuestra abstinencia, que es el paso previo a la recuperación, consiste en tener un horario de comidas fijo, que nos permite evitar los atracones".

Asunción cuenta que va a hacer un año en el que ha logrado esa abstinencia. "El objetivo es lograr el equilibrio, que da la salud

física y mental. Estoy muy contenta y veo las cosas de forma diferente. Podemos tener recaídas, que forman parte de nuestra recuperación, pero debemos trabajar. En las reuniones escuché que el exceso lleva al exceso y la moderación a la moderación. A mí me sirvió mucho lo que contó una persona. Dijo que llegó un día en el que cogió una balanza y, en lugar de pesarse él, pesó la comida. Se asustó muchísimo", señala.

Embutidos, queso fuerte

¿Qué alimentos desatan la compulsión?, se pregunta ella misma. "Depende. A mí con los dulces no me pasaba, pero hay gente que sí. A mí me sucedía con los embutidos, el queso fuerte, también hay casos que les pasa con la mahonesa...Por eso, tengo la casa limpia de todos los alimentos que me empujaban a la compulsión. El

problema suele llegar cuando nos quedamos solos en casa. Lo consideramos nuestro momento. Tiendes a quedarte solo o si no a comer a escondidas", señala. Asunción cuenta que su compulsión puede llegar a límites insospechados. "A nosotros nos das una bolsa llena de pan duro y somos capaces de comérmola. Hay gente que ha tenido que poner un candado en la cocina o incluso personas que han urgado en la basura para encontrar comida".

Esta comedora compulsiva destaca que en casa siempre ha tenido el apoyo de sus familiares.

“Cuando nos sucede algo desagradado o desagradable, nos refugiamos en la comida”

"Estoy casada y con hijos y ellos siempre me animan a seguir participando en las reuniones. Saben que me vienen bien y hasta hemos cambiados los hábitos alimenticios. Emocionalmente estoy mejor y la relación con todos ellos ha mejorado mucho. Las navidades no son buenos tiempos para nosotros, sobre todo si tenemos que cocinar. En mi casa, han mostrado un respeto absoluto. Nadie ha comprado un postre típico hasta el mismo día de comerlo. Si nos ha quedado algo más, al día siguiente, lo hemos donado a la parroquia", indica.

Entre las acciones que explica Asunción que las personas que conoce han puesto en marcha para recuperarse se encuentran, por ejemplo, el plan de comidas, un paseo de una hora o ir a hacer la compra con una lista y "sin hambre".