

Comedores Compulsivos Anónimos combate los atracones con la fraternidad

EPMURCIA 05/09/2016 16:46

Este grupo de Cartagena nació en 2012 pasa por compartir la experiencia, la fortaleza y la esperanza de todos los que tienen esta problemática

La Asociación Comedores Compulsivos Anónimos cuenta con un grupo de trabajo en Cartagena que se encarga de combatir la adicción a los alimentos y a los "atracones" a través de la fraternidad de sus miembros, que luchan contra su enfermedad compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza.

El grupo de Cartagena nació hace tres años y, desde entonces, acogió a decenas de personas caracterizadas por un apetito y una voracidad irrefrenable, según explicó Juan, quien ejerce como portavoz aunque prefiere no revelar su identidad, fiel al espíritu de anonimato de la Asociación.

La problemática es variable y abarca desde la voracidad irrefrenable a la bulimia o la anorexia. Incluso, participaron en el grupo personas que eran comedores compulsivos pero que no engordaban, por lo que la talla "no es un requisito para acceder", señaló Juan, quien lamentó que se trata de una enfermedad que "mata silenciosamente".

Desde su creación, el número de miembros del grupo de Cartagena fue oscilando mucho, aunque mantiene una horquilla de unas 15 personas que se reúnen semanalmente todos los martes de forma oficial. Además, la Asociación lleva a cabo encuentros extraoficiales los sábados para adaptarse a los horarios de todos sus integrantes.

De hecho, el grupo se extendió tanto por la Región que ya da cabida a miembros de municipios tan alejados de Cartagena como Archena, Jumilla, Cieza o Murcia, motivo por el que el encuentro de los sábados se lleva a cabo de forma alternativa en la ciudad portuaria y en la capital de la Comunidad, donde barajan habilitar otro grupo permanente.

Además de las reuniones presenciales, la Asociación cuenta con un grupo de 'WhatsApp' para atender diariamente las necesidades de miembros que viven en ciudades o pueblos alejados, que están ingresados en hospitales o que están impedidos, ya que hay personas que "tienen los tobillos destrozados y no pueden ni salir de casa".

Juan recordó que la Asociación Comedores Compulsivos Anónimos nació en 1964 en Estados Unidos bajo el nombre 'Overeaters Anonymous' (OA), que es su denominación en inglés y se extendió por todo el mundo. Fue creada por dos mujeres siguiendo el programa de Alcohólicos Anónimos, tras darse cuenta que la metodología funcionaba para combatir su problema de comer de forma compulsiva.

La Asociación desembarcó hace 25 años en Barcelona y, desde entonces, ofrece consuelo y estrategias útiles con las que combatir esta "enfermedad" sobre la que echan en falta más concienciación social acerca de un problema que tiende a relativizarse. "La gente que no padece el problema no nos entiende y no se le otorga el estatus que se suele dar a otras adicciones", lamentó.

Plano físico, emocional y espiritual

Los comedores compulsivos suelen afrontar situaciones características que les incitan a comer y alimentos llamados "disparadores" que, al probarlos, no pueden dejar de ingerir. "Se trata de una enfermedad que ninguno de nosotros decidimos contraer, pero sí que somos responsables de no dejar que gobierne vuestras vidas", afirmó.

La recuperación se trabaja en tres planos "físico, emocional y espiritual", ratificó Juan.

El punto de vista físico es el que refleja que "algo no va bien", con problemas de obesidad y sobrepeso, pero el problema de fondo es "emocional". Y es que los afectados se entregan a la comida empujados por una emoción, buena o mala. Si la emoción no existe, suelen tener ataques de ira o buscan complicaciones para poder desahogarse posteriormente con la comida.

Frente a ello, desde Comedores Compulsivos Anónimos buscan respuestas desde un punto de vista espiritual, trabajando "la esperanza, la fe, la caridad y la honestidad" que son cosas que, por lo general, "a todos nos faltan". No obstante, aclaró que la Asociación no es una secta ni trabaja con una religión específica.

"Normalmente somos muy deshonestos con nosotros mismos y solemos decir: mañana empiezo, esta última vez que lo hago, me como uno y ya está o nos engañamos a nosotros mismos", reconoció Juan, quien señaló que solo un comedor compulsivo entiende a otro que padece su misma enfermedad y lo que siente cuando le habla de sus miedos.

Abstinencia y compromiso

Por este motivo, en la Asociación ofrecen herramientas y estrategias con las que poder apartarse de la tentación de comer, tales como leer literatura específica o hacer un plan de acción y de comidas que se ha de seguir.

De hecho, en el grupo trabajan con la abstinencia, al igual que sucede en otras adicciones. La única diferencia es que un alcohólico o un drogadicto, si no consume, está abstinento, pero los comedores compulsivos, "por desgracia", necesitan comer cada día y tienen la sustancia adictiva en el frigorífico o en la tienda de comestibles debajo de casa, lamenta.

Para ellos, la abstinencia es eliminar de su dieta los alimentos que saben que les incitan a comer. "Yo sé que si como un determinado alimento ya no puedo parar; pues lo elimino, porque es más fácil que probarlo y luego poder pararlo", reconoció.

Asimismo, el plan incluye evitar los hábitos que les hacen comer como, por ejemplo, ingerir alimentos a escondidas, comer de pie, después de una discusión o de forma descontrolada. "Nosotros no hacemos régimen, pero sí que calculamos la cantidad de comida que necesita nuestro cuerpo para funcionar durante un día, planificando los alimentos por anticipado", destacó Juan.

A los afectados, no obstante, les resulta muy fácil comer más cantidad de lo previsto porque nadie se va a enterar. Para evitar esa tentación, todos se comprometen con otro compañero, lo que resulta efectivo a la hora de llevar a cabo la planificación y no tirar la toalla.

Juan explicó que los afectados suelen salir "adelante" y encuentran solución a sus problemas siempre que trabajen el programa. Con todo, puntualiza que no buscan la perfección sino el progreso. "Si yo evito los atracones, el resultado es que adelgazo y

tiendo a estar bien emocionalmente, consiguiendo que los miedos no me impidan desenvolverme en la vida diaria", añadió.

"Aprendemos a mantener la serenidad y a vivir con calma, a ver que hay una vida muy distinta a la que hemos llevado hasta llegar aquí", aseveró Juan, quien reconoció que los miembros del grupo pueden tener alguna recaída o "resbalón" con ocasión de comidas familiares o convites pero tienen herramientas para conseguir no romper la abstinencia.

Frente a estas situaciones excepcionales, la Asociación cuenta con la figura del 'padrino', que es una persona que acompaña a cada miembro y que sirve de guía en cada paso. "Aquí no juzgamos ni aconsejamos, porque si supiéramos hacerlo no estaríamos en el grupo", insistió Juan, quien explicó que la labor del padrino se limita a explicar lo que a él le ha funcionado o no y como está consiguiendo su recuperación.

Luego, cada miembro puede hacer lo que quiera y es libre de equivocarse. Además, parten de la idea de que lo que puede resultar útil para una persona puede matar a otra. En cualquier caso, los afectados siempre pueden descolgar el teléfono para consultar a sus padrinos.

Afirma que hay gente que acude a la Asociación pensando que el grupo sirve para quitarse dos o tres kilos, pero advierte que el problema es "para toda la vida, al igual que cualquier otra adicción. "Si a los 20 años de tratamiento se abandona el programa, se pierde de nuevo la serenidad y se vuelve a los atracones", señala.

Los interesados en contactar con la Asociación pueden hacerlo a través de los números de teléfono '639 622 753' y '630 535 033' y en el e-mail 'comedorescompulsivos.es@gmail.com'. Asimismo, pueden consultar información al respecto en la web '<http://comedorescompulsivos.es/>'.

#ns_campaign=laverdad&ns_mchannel=m&ns_source=noticia&ns_linkname=url-relacionada&ns_fee=0" No hay cuotas ni honorarios; no pertenecemos a ningún partido político ni tenemos ideología: el único requisito necesario es tener el deseo de dejar de comer compulsivamente", concluyó.