

SALUD

"Tenía el estómago lleno, pero mi mente quería más". Así resume una comedora compulsiva su situación, a la que no duda en calificar como una

"enfermedad". Y es que, al igual que el tabaco y el alcohol son consideradas por muchos como "drogas", lo mismo sucede con algo tan necesario como la

comida. Una adicción que trae consecuencias sobre las vidas cotidianas de las personas afectadas ya que, además de los efectos sobre el físico y salud,

también es frecuente que los afectados tapen sus sentimientos con comida. Para recuperarse, lo primero es reconocer que se tiene una enfermedad.

La "droga comida"

Comedores Compulsivos Anónimos ofrece ayuda a las personas adictas a la comida

R. A.
CUENCA

Es habitual oír referirse al alcohol o al tabaco como "drogas", pero cuesta más trabajo hacerse a la idea de que haya personas para las que algo tan necesario como la comida pueda llegar a ser una "droga". Como prueba sirve el testimonio de una mujer afectada por este problema que recuerda que "tenía el estómago lleno, pero mi mente quería más".

Al igual que sucede con un alcohólico o un toxicómano, la vida del comedor compulsivo se ve alterada por una adicción a la que no dudan en calificar como una "enfermedad". En su caso, y al contrario de lo que sucede con los anoréxicos, su problema radica en no tener suficiente con comer lo necesario, unas tres veces al día, sino tener que hacerlo continuamente.

Evidentemente, la primera consecuencia que esta adicción trae consigo tiene que ver con el aspecto físico de las personas y, también, con su salud. Sin embargo, y según el testimonio de una mujer afectada que prefiere mantener el anonimato, los efectos no se detienen ahí y también alcanzan a la vida emotiva de las personas.

Y es que es frecuente que el comedor compulsivo tape sus sentimientos con comidas en vez de enfrentarse con la realidad. "Mentalmente sabes que esta droga te puede, haces cosas sin saber por qué las estás haciendo", declara la afectada al respecto.

Reconocer la enfermedad

Para conseguir superar esta situación, lo primero es reconocer que se tiene una enfermedad. Una vez dado ese paso, son varias las posibilidades que el comedor compulsivo tiene para lograr superar su adicción y comer



Algo tan necesario como la comida puede resultar un problema para ciertas personas.

• La adicción a la comida tiene consecuencias tanto físicas como emocionales

• Es frecuente que el comedor compulsivo tape sus sentimientos con comida

sólo lo necesario.

Con el objetivo de ayudar a estas personas, una serie de afectados decidieron crear en Cuenca Comedores Compulsivos Anónimos (OA), que, mediante la utilización de determinadas herramientas, sobre todo la terapia de grupo, para conseguir superar

esta dependencia.

La afectada señala que, cuando una persona acude a OA, situada en la segunda planta del Edificio de Cáritas, lo que se encuentra es a unas personas que la escuchan y "con las que se va a identificar porque también han estado en su situación, así que se

va a encontrar en su mundo y va a ver que hay una solución".

Herramientas

Otra herramienta fundamental que se utiliza en estos grupos es el compromiso. Esto consiste en, junto con otra persona, establecer un plan de comida (lo que no hay que confundir con una dieta, ya que se come lo que se desea, pero con una frecuencia y en una cantidad razonables). "Solos no podemos conseguirlo, pero uniendo nuestra voluntad con la de otra persona con el mis-

mo problema es más sencillo conseguir abstenerse".

Un paso que merece la pena dar ya que superar la adicción a la comida sólo trae ventajas. "En el plano físico, actualmente me acepto como soy, independientemente de que haya perdido kilos", manifiesta la afectada.

Pero, lo que es más importante, asegura que ya no tapa sus sentimientos con comida y, en lo que se refiere a las relaciones personales, "ya no tengo tanto miedo a lo que los demás piensen de mí".

Servi net 969 23 54 58

A.S.P.A. Soft

Nota del Cliente: 967 833 525
Quintana de la Orden: 925 565 205
Sta. Cruz de la Zarza: 925 125 036

CUENCA

La solución para el EURO.

Gesti 5

- Alquiler de Maquinaria.
- Control de Obras y Proyectos para Instaladores y Promotores.

Software de Gestión
Páginas WEB
S.Técnico.

www.gestion5.com

Empresa

OXIMESA S.L.
GRUPO PRAZAR

NECESITA

REPARTIDOR

con vehículo propio
para reparto de
oxígeno por la
provincia de Cuenca.

Interesados llamar
al tfno.:
969 240 672

RESTAURANTE

RECREO PERAL

En un marco incomparable

Gran Variedad de Raciones

Pescados Frescos - Carnes a la Brasa

TERRAZA CUBIERTA Y COMEDOR

Comidas de empresa y celebraciones

Horario ininterrumpido. Abierto todos los días

Reservas: 969 234 259

Ctra. Tragacete, s/n - Tel. 969 234 259 - CUENCA