

SOLUCIONES DESDE LA MEDICINA INTEGRATIVA

Doctor, ¿POR QUÉ NO PUEDO ADELGAZAR?

Perder peso con salud
Aspectos psíquicos y nutricionales



Dra. Alejandra Menassa de Lucia
Dra. Pilar Rojas Martínez

 ediciones i

DOCTOR, ¿POR QUÉ NO PUEDO ADELGAZAR?

Perder peso con salud Aspectos psíquicos y nutricionales

Título: Doctor, ¿Por qué no puedo adelgazar?

Autor: Elisa Blazquez Blanco, Manuel Menassa de Lucia, Paola Duchén Reynaga, Susana Lorente Gómez, Magdalena Salamanca Gallego, Helena Trujillo Luque, Virginia Valdominos Pastor, Alejandra Menassa de Lucia y Pilar Rojas Martínez.

copyright© 2015, del texto Alejandra Menassa de Lucia y Pilar Rojas Martínez
copyright© 2015, Silversalud, S. L.

C/ Príncipe de Vergara nº 36, planta 6ª
28001 Madrid (España)
www.edicionesi.com
info@edicionesi.com

Si quieres recibir información sobre nuestras novedades escríbenos a info@edicionesi.com

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Diseño de cubierta: José Vicente Aliaga

Maquetación: José Vicente Aliaga

Edición libro electrónico: septiembre 2015

ISBN PDF: 978-84-942309-9-8

Elisa Blázquez Blanco. *Nutricionista de CMI. De la Escuela de Psicoanálisis Grupo Cero:* **Paola Duchén Reynaga.**

Psicóloga y Psicoanalista.

Susana Lorente Gómez.

Psicóloga y Psicoanalista.

Alejandra Menassa de Lucia.

Médico Internista de CMI. Psicoanalista **Manuel Menassa de Lucia.**

Psicólogo y Psicoanalista.

Pilar Rojas Martínez.

Médico Reumatólogo y de Familia, Psicoanalista. **Magdalena Salamanca Gallego.**

Doctor, ¿por qué no puedoalejandra Menassa de Lucia & Pilar Rojas adelgazar? (Spanish Edition) Martínez & Elisa Blazquez Blasco

go.

Psicoanalista.

Helena Trujillo Luque.

Psicóloga y Psicoanalista.

Virginia Valdominos Pastor.

Psicóloga y Psicoanalista.

ÍNDICE

Prólogo

.....7

Capítulo 1

Lo que debes saber antes de comenzar un plan de adelgazamiento 11 | Problemáticas en torno al goce de la boca: que para ti se haya hecho

exclusivo o muy predominante18

| Problemáticas afectivas o amorosas que puedes estar expresando en la esfera alimentaria20

| Prejuicios sociales como obstáculo22

| Quizás tengas alguna fantasía inconsciente que esté actuando como obstáculo para obtener un peso sano23

| Quizás estés usando la comida como satisfacción sustitutiva24

Capítulo 2

¿Cómo aprendiste a comer de niño?25

| Las frases obstáculo. Cuando los demás quieren que sigas siendo gordito27

| ¿Qué es la terapia de grupo de orientación psicoanalítica y qué ventajas aporta a la consecución de un peso sano?32

Capítulo 3

¿Comes para calmar la ansiedad? Cómo evitarlo
.....37 | Objetivos

.....38 | ¿Qué problemática tiene una persona con sobrepeso?
.....39 | Obstáculos

.....40 | ¿Cómo manejar la ansiedad? Posibles soluciones
.....53 | ¿Cómo se cura la ansiedad?

.....54 | Adquirir nuevos hábitos te ayudará a gestionar la ansiedad
.....58

Capítulo 4

¿Cómo percibes tu imagen corporal? ¿Estás a gusto con tu cuerpo?
.....59 | Problemas relacionados con la imagen corporal y los ideales

.....64 | Problemas relacionados con el amor propio y el deseo

.....69 | Problemas con la imagen corporal y el cuerpo como sexo

.....72 | Imagen corporal y vejez

.....75 | Soluciones
.....76

Capítulo 5

Otras consideraciones para ayudarte a alcanzar un peso sano. La depresión
.....79 | Depresión y obesidad

.....79 | Los que fracasan al triunfar

.....83 | La pareja y su relación con la obesidad

.....85 | Otros enemigos de la dieta

.....86 | La fantasía de embarazo
.....87 | El

aburrimiento

88

Capítulo 6

Algunos consejos de nuestra nutricionista para tu dieta

.....91	¿De qué depende el peso corporal?92	Peso total versus composición corporal96	“Estar a dieta” o “Vivir de forma saludable”97
.....98	Prioriza la calidad frente a la cantidad98	Consume alimentos de bajo índice glucémico101	Selecciona el tipo de grasas102
.....103	Asegura un correcto aporte de proteínas103	Come integral105	Adapta la ingesta a tus ritmos biológicos106
.....107	Enriquece el menú diario (nutritiva y emocionalmente)107	Aprende a cocinar108	La organización es la clave del éxito109
.....110	Ejercítate y aumenta el gasto calórico110				

PRÓLOGO

Este libro está dirigido a personas inteligentes que desean aprender a comer adecuadamente. Hoy en día comer correctamente es complejo, porque en nuestra sociedad de la abundancia la mayoría de las personas está sobrealimentada y malnutrida. Comemos en exceso, generalmente calorías vacías y pobres en nutrientes o antioxidantes. Comer es hoy en la sociedad “desarrollada” más que una función básica y más que un placer, una fuente de salud y también el origen de numerosas enfermedades.

El tema de la alimentación y de la nutrición se ha disparado; muy propio de nuestra sociedad, en donde los extremos se unen y lo superficial domina. Hemos logrado que coexistan en casi igualdad de condiciones, el exceso, como es la gran epidemia de obesidad, y la desnutrición en amplias zonas del mundo. Hay tanto exceso como el inaceptable hecho del hambre, especialmente en la población infantil, más vulnerable. Así mismo podemos hallar en los mercados nacionales casi cualquier cosa producida en el mundo pagando una tasa adicional de pesticidas o conservantes. Hay seguridad alimentaria de forma clásica, pero hoy necesitamos saber algo más de la composición y trazabilidad de lo que ingerimos porque nos encontramos con alimentos “listos para calentar y comer” y sabemos de ellos tanto como de una “caja negra”.

En el campo de la salud pública y la medicina, la nutrición y la alimentación adquieren poder, pero más por la presión de los ciudadanos que por el propio interés de la clase médica. Los médicos somos grandes desconocedores del papel preventivo y terapéutico de una correcta alimentación. Por ejemplo, los nutricionistas escasamente están incorpo-

rados a las unidades médicas. Tampoco es habitual que los equipos de psicoterapeutas tengan un papel destacado en el tratamiento de los trastornos de la alimentación entre los que hay que incluir la obesidad.

Este texto es eminentemente práctico —se darán cuenta al leerlo—, porque es necesario señalar de una vez el punto clave en los temas de trastornos de la nutrición. Si los antropólogos de la alimentación ya indican que alimentación es “todo lo que ocurre antes de meterse en la boca un alimento, el resto es bioquímica”, ellos nos están indicando las claves del porqué hoy comemos mal y en exceso. Hablamos de un hecho cultural con connotaciones psíquicas: educacionales, emocionales y psicosociales. Y ese es el elemento clave: lo psíquico.

En este libro, los psicoanalistas del Grupo Cero ponen el acento en el dato clave: comer es hoy más que un acto biológico y bioquímico, es, y siempre lo fue, un acto psíquico influido por las primeras relaciones interpersonales, por frases y por ejemplos cotidianos de actuar y de ser. Y este texto es de los primeros que inciden en ello, descubriendo por qué tantas veces se fracasa en lograr buenos resultados al pretender realizar un programa de pérdida de peso o mantener con la nutrición un correcto control de la inflamación o de la tensión arterial.

El ser humano entiende lo que debe comer —hay información suficiente en múltiples soportes y plataformas, a veces tanta que genera ruido—, pero hay muy poca que señale las raíces de los fracasos y de los motines. Las razones de la falta de convencimiento para el cambio, porque numerosas veces el cambio es solo una propuesta de buena voluntad y tras él viene rápido la contradicción con uno mismo y con los buenos propósitos. Como bien decía una

exitosa paciente en una de las conferencias que se han ofrecido y se ofrecen vinculadas a este texto:

“Es que al principio yo odiaba a mi nutricionista... me prohibía todo lo que deseaba...”.

Entender esto, este eslabón, es poner las bases adecuadas para solucionar los problemas de las relaciones con el comer de una manera definitiva y exitosa. La Medicina Integrativa, como nuevo modelo de tratamiento de los problemas crónicos, acuña en un mismo instrumento terapéutico el conocimiento biológico (médico, nutricional, bioquímico...) con el conocimiento y apoyo psíquico y con ello muestra el camino exitoso y adecuado en este complejo tema.

Los que lean este texto y entiendan su mensaje tendrán un amplio camino ganado hacia su salud. La física y la mental. Porque el ser humano es un todo.

Dr. José Francisco Tíno Martín-Peña.
Director Médico de CMI-CLINICA MEDICINA INTEGRATIVA. Presidente de SESMI (Sociedad Española de Salud y Medicina integrativa)

CAPÍTULO 1

LO QUE DEBES SABER ANTES DE COMENZAR UN PLAN DE ADEL- GAZAMIENTO

Si estás dispuesto a adelgazar, debes asesorarte por un profesional. Este texto será tu compañero en este viaje al peso deseado y saludable. Partimos entonces de ti, o de esa persona cercana a ti por la cual estás leyendo este libro. Si has llegado a él es porque estás preocupado por tu salud, te interesa mejorarla, eso es un buen comienzo y nos habla de tu inteligencia; se trata de aprender de manera inteligente. Si eso es lo que deseas, puedes seguir leyendo. Te vamos a acompañar en tu proceso de adelgazamiento, pero eso no te exime de consultar a un profesional. Lo primero que vamos a hacer es intentar identificar cuál es tu problema particular a la hora de moderar tu ingesta, porque has de saber que ocuparse evita las preocupaciones. Si te ocupas de tu salud, comes saludablemente, haces ejercicio, tratas tu ansiedad, etc., dejarás de preocuparte por tu salud.

Quizás consideres que la obesidad o el sobrepeso son cuestiones exclusivamente físicas: si ingieres más calorías de las que consumes, engordas. Es cierto que hay que descartar cuestiones orgánicas, problemas médicos que lleven a engordar, como el hipotiroidismo, por ejemplo, que dificulta la pérdida de peso, a pesar de ingerir escasas cantidades de comida. También se conocen ciertas alteraciones enzimáticas (déficit de proteínas desacoplantes) que dificultan la pérdida de peso y que podemos mejorar con una correcta administración de complementos nutricionales y así facilitar el adelgazamiento. Estas son cuestiones biológicas.

Pero te has preguntado, ¿qué es lo que te lleva a comer más de lo necesario y a veces a ingerir especialmente alimentos con alto contenido glucémico?

Pero te has preguntado, ¿qué es lo que te lleva a comer más de lo necesario y a veces a ingerir especialmente alimentos con alto contenido glucémico? Si hablamos de Medicina Integrativa, hablamos de una manera de concebir al ser humano como un todo, de manera global, a incluir sus aspectos físicos y psíquicos o emocionales. En ocasiones, el aspecto emocional es determinante. No solo se deben cambiar los hábitos, adaptarse y aprender a comer sano, sino que hay que tomar en cuenta estos poderosos factores que, en ocasiones, se interponen a la consecución del objetivo: conseguir un peso sano ¿Y cuáles son estos factores?: Verás que la ansiedad y la angustia se pueden manifestar con atracones, que a veces la depresión cursa con bulimia, con apetencia exagerada por los dulces, no solo con falta de apetito (que es como nos solemos imaginar al paciente con depresión). Pero no hace falta estar ansioso o deprimido para comer de más o mal, puede haber múltiples cuestiones psíquicas que estén interfiriendo en la cantidad y la calidad de lo que ingieres. Vamos a ver cuáles son estas cuestiones psíquicas que están influyendo en tu ingesta alimentaria.

La comida es además de un hecho nutricional, una cuestión social: en torno a la comida se dirimen negocios, se solucionan o agravan disputas familiares, en las cenas se cortejan aquellos que están iniciando una relación. La comida tiene muchos más sentidos que los puramente nutricionales.

Pasos para la realización de un buen plan nutricional: **1)** Como labor preliminar hay que identificar los problemas que te llevan a la obesidad.

2) Después, plantearnos unos objetivos.

3) Ver cuáles suelen ser los obstáculos más frecuentes para perder peso y para mantenerlo (los enemigos de la dieta), porque la mayoría de las personas con obesidad y sobrepeso, que quizás sea tu caso, han intentado cientos de dietas y algunos tienen el problema de que nunca han podido seguir ninguna, pero la mayoría, son personas que han hecho dieta, la han cumplido, han bajado de peso y luego vuelven a engordar, no pueden mantenerse, ¿es tu caso?, ¿por qué esta repetición, esta insistencia?, ¿dónde fallas?

Quizás es porque si no tratamos los factores psíquicos que producen la obesidad, volvemos a lo mismo otra vez. Por ejemplo: si se come por ansiedad o angustia y se baja de peso con la dieta, si no tratamos la ansiedad, se volverá a subir de peso al suspender la dieta. Es fundamental incluir los factores psíquicos.

1) Identificación de problemas: ¿Qué os sucede a las personas con sobrepeso y obesidad?

a) No puedes parar. No puedes poner el punto final. Te sientas a la mesa y te comes todo lo que tienes delante. En ocasiones esto sucede porque nunca te encuentras saciado/a, porque no es comida lo que estás comiendo, es amor. Una necesidad de amor incolmable, ¿te sorprende? Más adelante veremos más detenidamente la relación de la comida con el amor y entenderás lo que queremos decirte con esto.

b) “Resuelves” comiendo cualquier problemática. Por ejemplo: Te enfadas con el jefe y en un ataque de ira, llegas a casa y te lo comes todo.

c) Calmas la ansiedad comiendo.

d) Comes lo que no conviene, cosas muy calóricas, grasas, azúcares refinados. Esto tiene que ver en muchas ocasiones con gustos adquiridos en la infancia y con la búsqueda de un placer inmediato y conocido.

2) Objetivos:

a) Que aprendas a puntuar, a poner punto y final a tiempo. A decir basta o “no, gracias, es suficiente”. En ocasiones, esta problemática con la comida, solo muestra tu incapacidad de decir NO en otras áreas. No sabes defender tus decisiones. b) Que puedas afrontar los problemas de otra manera que no sea comiendo. Hay que aprender a ser un poco más valientes. Comer es una huida.

c) Si tienes ansiedad, debes tratarla con un profesional, porque comer calma momentáneamente la ansiedad, pero al rato se vuelve a estar igual y se ha añadido al problema de la ansiedad el de la culpa por haberse pasado comiendo. Doble problema. La solución a la ansiedad no es la comida. Hablaremos de ello más extensamente en otro capítulo.

De todas formas puede ayudarte conocer las diferencias entre el hambre fisiológica que solo se calma con alimentos y el hambre por angustia y ansiedad que no se calma más que parcial y momentáneamente con alimentos. Si es hambre fisiológica lo que tienes notarás ruidos intestinales, irritabilidad, baja energía, dificultad de concentración. En el caso del hambre por ansiedad solo notarás deseo compulsivo de comer ciertos alimentos concretos, no otros, sin ninguna de las sensaciones anteriores, como un antojo.

d) Has de intentar encontrar otras formas de gratificación, otras formas de gozar que no sean la comida. Además, puedes aprender a disfrutar comiendo cosas sanas. Los humanos terminamos disfrutando de cualquier cosa que repe-

timos. También de renunciar. Porque la comida es un placer momentáneo, pero renunciar te da una satisfacción de haber conseguido la meta (he podido decir que no a algo que no me hace bien), de estar haciendo cosas a tu favor, de estar ocupándote de tu propia salud, son todas satisfacciones que no te proporciona el comer dulces.

Otra cosa muy importante a la hora de mantener tu dieta es que cuando te la saltas es como si te dieras permiso para seguir saltándotela. "Total, ya lo he hecho mal, sigo". ¡No!, hay que retomar. Es como el exfumador que se fuma un cigarro y ya vuelve a fumar. Se puede fumar un cigarro y volver a no fumar, como estabas haciendo antes. Lo mismo con la comida, me desvíó, pues luego vuelvo. Tienes que tener en cuenta que esto que estás haciendo es un plan a largo plazo, es aprender una nueva manera de comer. Una batalla no es la guerra, si pierdes una batalla, sigues adelante. No puedes cegarte por un instante de debilidad y dejar de ver el futuro. Te equivocaste, pues reconoces el error y vuelves a retomar el camino.

3) Obstáculos psíquicos para conseguir esos objetivos y cómo vencerlos. Acaba con los enemigos de la dieta:

Antes de entrar en los obstáculos, os daremos una breve introducción a nociones básicas para poder salvarlos.

Muchos de los hábitos, también los alimenticios, se forjan en las primeras relaciones importantes para el niño. Antes de que pasen las primeras 24 horas el niño ya ha tomado algo de leche, ha dormido, ha defecado, ha sido arropado, le han dirigido sus primeras palabras, (qué regordete, qué bonito, parecido a su padre, o a su madre, o a la abuela), todas éstas son necesidades básicas que si no se realizan el niño moriría, abandonado a su propia suerte. Es una etapa de extrema dependencia con quien le alimenta, le duerme, con alguien que vamos a llamar "función madre", y que es

la persona, sea cual sea, y del sexo que sea, que se ocupará de esas funciones. En esta relación, se forjan sus primeros grandes amores, ya que el bebé depende completamente de lo que hagan los adultos. Su dependencia es extrema, es incapaz de buscar su propio sustento.

Las necesidades no son únicamente fisiológicas. Comer, dormir, defecar, no solo van a ser una función biológica, sino que, aunque no lo sepamos va a tener que ver con algo que llamamos el deseo, que es algo como el sello personal de cada uno. Nadie come como nadie, ni nadie habla de la comida o el comer, o de cualquier verbo como nadie. Este sello personal, que estará presente en todos los actos de la vida, es el deseo. Cuando tenemos hambre, no comemos cualquier cosa, comemos lo que nos gusta, lo que nos apetece, esto tiene que ver con nuestros gustos, con nuestro deseo. La comida no solo colma la necesidad, sino también el deseo.

Cada vez que el niño llora, la madre interpretará que tiene hambre, tiene frío y le enchufará el pecho o el biberón o lo tatará.

No todos los llantos son por hambre, si el niño ya ha comido, a lo mejor, si la madre no es una madre ansiosa, frente a su llanto, le dice una frase o lo acaricia, en vez de enchufarle directamente el pecho y así el niño no aprenderá a responder calmado su ansiedad con la comida. Estos datos son muy importantes, porque en esta edad tan temprana, se van a ir configurando las pautas de la relación con el mundo.

Todo esto puede hacer que cuando seas adulto, cada vez que tengas angustia, tapes la boca con un trozo de comida, como solía hacer tu madre, pero se puede aprender a responder de otra manera.