

## El tiempo libre en vacaciones agudiza los casos de alimentación compulsiva

- **Un 80% de los enfermos de trastorno por atracones presentan historias de depresión, situaciones de estrés y conflictos emocionales.**

**Barcelona, 7 de agosto de 2007.-** El tiempo libre vacacional, a menudo relacionado con la inactividad física y el aumento de ofertas de productos de alimentación agudiza la tendencia al aumento de peso en personas con problemas de obesidad ansiosa. “Fue irme de vacaciones a la playa y aumentar el malestar con mi cuerpo debido al sobrepeso. El hecho de no hacer nada y tener más tiempo libre aumentó mi ansiedad en la comida.”, este es el comentario de una paciente del Centro ABB, especializado en Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA).

Más del 80% de estos pacientes presentan historias de depresión y responden a situaciones de estrés y conflictos emocionales. Durante el tiempo vacacional la ansiedad del trabajo desaparece pero la preocupación por el aspecto físico, la oferta constante de comida (selfservice en los hoteles, vendedores ambulantes en la playa, restaurantes con terraza) y la falta de preocupaciones hacen que los enfermos vuelvan a pensar de forma obsesiva con la comida.

Los obesos compulsivos, aproximadamente un 10% de la población española, se caracterizan por darse grandes atracones de comida seguidos de breves períodos de dieta que siempre son interrumpidas sin éxito alguno. Las comilonas, por ejemplo, dos barras de pan, un helado de medio litro y tres tabletas de chocolate como merienda, se trata de un caso real, tienen lugar de forma periódica. Este descontrol alimentario, alternar grandes ingestas y severos regímenes, provoca en sus cuerpos un efecto yoyó, es decir, subidas y bajas de quilos constantes, que cada vez terminan en un aumento mayor de peso.

Según Raquel Linares, presidenta de la Fundación ABB, este tipo de enfermos **“tienen una baja autoestima, tendencia a la impulsividad, dificultad para desangustarse de una forma adecuada y utilizan la comida como calmante emocional (tristeza, rabia, alegría, miedo)”**. Después de una ingesta incontrolada se sienten culpables y tristes, además tienden a comer rápido y a escondidas.

Generalmente, la obesidad compulsiva se diagnostica más en mujeres que en hombres, en una proporción de 2 a 1, puesto que a ellos les cuesta más pedir tratamiento. Algunos casos de adultos que sufren esta enfermedad son personas que en su adolescencia ya han pasado por otros TCA, puede que primero hayan sufrido anorexia, después bulimia, y con el tiempo el trastorno haya desembocado en atracones. Eso sí, las consecuencias pueden ser igual de graves: problemas gastrointestinales, problemas de vesícula biliar, óseos, insomnio, hipertensión arterial,

hipercolesterolemia, diabetes, enfermedades cardiovasculares y enfermedades articulares.

### ***MÁS SOBRE FUNDACIÓN ABB***

La Fundación ABB se crea a partir del Centro ABB con el objetivo de potenciar la ayuda y la socialización de pacientes con trastornos alimenticios, así como de potenciar su estudio y su prevención. La Fundación ABB es una institución de carácter benéfico sanitario, sin ánimo de lucro y de ámbito estatal, dedicada a brindar soporte a pacientes y sus familias, la investigación y la elaboración de programas de prevención y docencia en todos los ámbitos relacionados con los TCA.

La Fundación ABB ofrece a través de sus dos centros en Andalucía, Sevilla y Málaga, y Barcelona un servicio integrador y especializado de los diferentes aspectos relacionados con la anorexia, la bulimia y los trastornos alimentarios no especificados. Estos centros son pioneros y los tratamientos que aplican registran plena eficacia gracias al Programa de Tratamiento en Hospital de Día secuencial y progresivo, destinado a evitar el alto porcentaje de recaídas que registran los enfermos.

Más información: Maria Coll/ Jana Pérez / Joan López 937 901 253 mcoll@strategycomm.net
--