

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

BARCELONA, 7 Ago. (EUROPA PRESS) -

El tiempo libre durante la época estival agudiza los casos de alimentación compulsiva en personas con obesidad ansiosa que, en un 80% de los casos, se asocian a historias de depresión, situaciones de estrés y conflictos emocionales, según señalaron hoy expertos de la Fundación Anorexia y Bulimia (ABB).

"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", según un comentario de una paciente del Centro ABB, especializado en trastornos de conducta alimentaria.

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.

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 --self service 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.