

APÉNDICE A

El papel de un plan de comidas en la recuperación de la compulsión por la comida

He trabajado como dietista registrada durante treinta y tres años. Empecé a interesarme en la obesidad y gestión del peso cuando empecé mi master; escribí mi tesis sobre los factores que influían en el éxito de los programas de pérdida de peso. Descubrí que el éxito requería un programa fuerte de recuperación y un amigo especial que apoyara. No me di cuenta de que estaba describiendo a Comedores Compulsivos Anónimos hasta años después.

Durante años trabajé en hospitales y programas de pérdida de peso. Lo que aprendí en mi entrenamiento funcionaba bien para algunas personas pero no para todas ellas. Cuando oí el concepto de comida como parte de un proceso adictivo, supe inmediatamente que esa era la clave que yo había estado buscando.

Creo que esas personas pueden ser adictas a la comida y es importante que identifiquen y quiten de sus vidas las comidas y los elementos de comidas a las que son sensibles. Estos se llaman alimentos disparadores o de atracones: proporcionan a las personas deseos, obsesiones, o la incapacidad de parar. Cualquier alimento puede ser apropiado en un plan de comidas abstinerente, pero si un alimento le causa problemas a esa persona es necesario quitarlo. Entonces el adicto a la comida es libre de utilizar los Doce Pasos para crear la vida que quiere vivir realmente.

A menudo, las personas han luchado con sus obsesiones durante toda la vida o desde que eran muy jóvenes. Tanto si tienen sobrepeso, un peso normal o poco peso todos están sufriendo por su relación con la comida y forma de comer.

El abuso y la compulsión por la comida tienen muchos nombres y pueden tener muchas formas: anorexia, bulimia, compulsión por el exceso de comida, compulsión por comer poco, restricción abusiva, desorden de comer por atracones, y adicción a la comida. Las personas pueden ser diferentes. Todos estos desórdenes alimenticios tienen componentes físicos, mentales, emocionales y espirituales. Creo que algunas personas tienen un componente heredado genéticamente; muchos tienen padres, hermanos u otros miembros de la familia que demuestran problemas similares o adicciones relacionadas. He observado que Comedores Compulsivos Anónimos y su programa de Doce Pasos de recuperación ofrecen una solución efectiva y compasiva para todos estos problemas. Los hombres y mujeres en OA, que se están recuperando de sus propios problemas con la comida, se acercan unos a otros con amor para ayudarse mutuamente con sugerencias, apoyos y estrategias.

Este programa de Doce Pasos es espiritual y es también un programa de acción y transformación. Ofrece la oportunidad del alivio de los pensamientos compulsivos y conductas abusivas. Ofrece sugerencias prácticas y personas para apoyar el esfuerzo individual para sanar y recuperarse.

Los médicos, dietistas, terapeutas y una variedad de otros profesionales del cuidado de la salud tienen mucho que ofrecer. Pero la conexión con OA da a los comedores compulsivos el apoyo diario y la sabiduría que necesitan para seguir consistentemente las recomendaciones

profesionales médicas. Un padrino ayuda a su ahijado a seguir las sugerencias dadas; otros miembros escuchan y ofrecen estrategias, apoyo y un oído amistoso. Esta red de gente profesional y no profesional, y una gran cantidad de compasión y comprensión pueden reforzar la recuperación de los desórdenes alimenticios. He observado que solo aquellos que han aprendido a usar con efectividad el apoyo de Comedores Compulsivos Anónimos pueden disfrutar de una recuperación y sano juicio a largo plazo.

Muchos miembros de OA usan un plan de comidas individual, que es una herramienta diseñada para ayudarles a saber lo qué y cuándo comer. Es una hoja de trabajo flexible y utilizable que ayuda a mantener la abstinencia de la compulsión por la comida y los hábitos compulsivos con la comida; no es una camisa de fuerza o una meta inalcanzable o estándar. Un plan de comidas individualizado cubre las necesidades alimenticias del cuerpo, ayuda a manejar temas médicos, preferencias de alimentos y cubre las necesidades de peso y metas de recuperación. Un plan de comidas se debería acomodar al horario de cada persona, las preferencias de alimentos, el gusto por los sabores, etnia y la realidad de la vida. El plan de comidas debería acoplarse al miembro como un par de confortables zapatillas. Debería ser sólido, de apoyo, y lo suficientemente cómodo para ayudar al miembro a viajar sobre el camino rocoso de su recuperación.

Es muy importante cubrir las necesidades nutrientes del cuerpo. El cuerpo necesita el apoyo físico de los nutrientes que reparan, reemplazan y mantienen su estructura y sistemas. A menudo, los comedores compulsivos han usado dietas tan restrictivas en el pasado que sus necesidades de nutrientes no han sido cubiertas durante mucho tiempo y el cuerpo lucha simplemente para poder pasar el día sin una nutrición suficiente.

Como parte de su plan de comidas, algunos miembros de OA eligen pesar y medir su comida. Esto puede ser útil para cambiar el equilibrio de calorías y nutrientes de la misma forma que disminuyen los deseos imperiosos y el cuerpo tiene lo suficiente para reconstruirse. Conseguir el equilibrio correcto de nutrientes es esencial para la pérdida de peso y mantenimiento. Después de años de comer cantidades inapropiadas de alimentos, la gente no tiene idea de lo que es la cantidad correcta. Cuesta tiempo que las personas aprendan a notar cuando tienen hambre, están llenos o súper llenos y luego ajustarse a su plan de comidas apropiadamente.

Mantener un peso saludable durante mucho tiempo es a menudo más difícil que perder el peso al principio. Una vez alcanzan un peso saludable, las personas deben aumentar su ingesta de comida para dejar de perder peso, y eso puede asustar. La alegría y el placer de perder peso ya no existe, y ha desaparecido el esfuerzo de luchar con la comida, comer, y el peso corporal. El proceso de los Doce Pasos enseña al individuo formas diferentes de vivir, una forma de crear una vida alegre y útil sin la obsesión por la comida. Este proceso debe continuar durante mucho tiempo.

Los deseos imperiosos y las situaciones difíciles con la comida continuarán durante y después en la recuperación. Esto es normal; la gente en recuperación necesita aprender cómo manejar estos temas. Necesitan hacer planes para los momentos en que se enfrenten a grandes cantidades de comida, atracones o alimentos disparadores, o situaciones difíciles con la comida. OA ofrece una variedad de herramientas para manejar estas situaciones.

A lo largo de mis años de práctica, he estado profundamente agradecida al apoyo que los miembros de Comedores Compulsivos Anónimos han dado a mis clientes. En OA, los miembros tienen la libertad de crear las vidas con las que han soñado. Aprenden cómo usar las herramientas y estrategias de recuperación, y experimentan el amor y el apoyo en todos los retos de la vida.

En ningún otro sitio la gente puede encontrar esta clase de aprendizaje y apoyo, especialmente por el simple “coste” de pasarlo y ayudar a otro miembro. Les deseo a OA y a sus miembros un crecimiento duradero, y una recuperación alegre y en paz.

H. Theresa Wright, MS, RD, LDN, 2013

H. Theresa Wright, una dietista especializada en desórdenes alimenticios adictivos y compulsivos, dirige un centro de nutrición en Pensilvania. Ha ayudado a llevar el mensaje de OA en su trabajo con clientes y entrevistas para una serie de radio de OA Internet. Además, revisó los planes de comidas descritos en el folleto de OA Dignidad de Elegir.