**Dra. Ma. Luisa Rivera García**
**Facebook: Ma. Luisa Rivera**
**Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com**

# ENREDOS ALIMENTICIOS O CUANDO LA COMIDA ES MÁS QUE COMIDA.

En este mes de inicio de año y buenos propósitos hablaremos de los trastornos en la alimentación que van más allá de las buenas intenciones.

Empezaremos por decir que quienes padecen este tipo de trastornos no los eligieron. Son derivaciones complicadas de nuestro acontecer y de la manera en que lo enfrentamos.

Empiezan como algo inscrito en el área de la psique como una necesidad; necesidad de tomar, de completar, de ser mirado, de ocupar un lugar. Cuando no lo logro y no lo logro; no logro encajar, no logro cubrir ese vacío, esa necesidad, se reproduce un nerviosismo, una angustia que nos lleva a comer de más o a no tolerar el alimento o ambas, comer de más y luego no tolerarlo y expulsarlo voluntariamente.
Desde luego que la causa no es consciente, lo único visible es el síntoma.

Si esta sintomatología no es tomada en serio, no es tratada y se mantiene en "secreto" de manera prolongada, lógicamente afecta al organismo, en algunos casos de manera severa, llegando incluso a producir la muerte.

No es tan simple de expresar, aunque si se hiciera, sería algo tipo: "Me angustia no haber sentido el amor de mi madre y entonces trato de comer todo lo que no recibí de ella" o "…trato de mantenerme en un peso ideal para que ella me mire con buenos ojos". Es algo que se empieza a hacer sin tomar conciencia del origen. Es algo que al menos en el primer momento reconforta: me siento un poco mejor de haber comido de más o de no haberlo hecho, según sea el caso. El tema es que **no me miro, me desconecto de mi** de tal manera que aunque todos me digan que estoy delgada, en algunos casos extremadamente delgada, (recordemos las imágenes de estas

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

personas que literalmente están en huesos), yo me sigo sintiendo obesa y sigo rechazando la alimentación, en casos graves, hasta que ya de manera involuntaria mi propio organismo expulsa lo ingerido. Lo que inició como algo que yo mismo provocaba, termina siendo un mecanismo reflejo que ya no es posible detener.

En otros casos de manera contraria, como y como y como y jamás me sacio, hasta llegar a extremos inauditos en donde ya no me es posible ni moverme y sigo sobrealimentándome.

Desde luego que no es posible llegar a ninguno de los dos extremos sin la complicidad del núcleo familiar. No hay manera de tener un sobre peso extremo, como los casos que presentan las televisoras, en donde literalmente el paciente ya no logra ni levantarse de la cama y la familia (madre, hijos o pareja) les siguen llevando los “alimentos” que pide y en las cantidades que demanda a través del chantaje, la exigencia o la manipulación. O en los casos contrarios que no se toma alimento suficiente, el cuerpo lo expone claramente. Y sin embargo los cercanos no lo “notan” o no intervienen por el motivo que sea.

Desde luego estoy exponiendo los extremos, de los problemas alimenticios, sólo que ninguno inició ahí, todos empezaron de manera sutil, generalmente en la infancia o adolescencia y fueron escalando de forma progresiva, a menor o mayor velocidad hasta llegar a los extremos de los que hablamos.

Entonces ¿cómo reconocer cuando empieza a suceder? Desde la primera persona: mirarme con mucha honestidad, conectar con mi cuerpo y reconocer sí lo que como o no como, está relacionado con la necesidad física o más bien ya está respondiendo a otra necesidad. De ser así buscar ayuda profesional especializada, los trastornos alimenticios son una cuestión **seria** y compleja, aún si están iniciando necesitaremos a un profesional del área psíquica, de entrada no es un tema de nutrición. Pero si se requerirá un

**Dra. Ma. Luisa Rivera García**
**Facebook: Ma. Luisa Rivera**
**Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com**

tratamiento nutricional además del tratamiento médico y todos combinados. Entre más pronto se empiece a tratar mejores resultados se tendrán.

Ahora desde el lugar de la segunda persona, los “otros”, los de a fuera, lo que toca es observar a los amados, estar al pendiente de los cambios en la alimentación. De las ausencias a la hora de comer o inmediatamente después; de los vacíos o no vacíos en el refrigerador, de los tonos de piel, de la salud del cabello, de los silencios, etc. No seamos cómplices en el no mirar. En un principio no necesariamente se nota en la corporeidad, pero sí en las actitudes de quien está empezando a tomar la comida desde otro lugar en donde ya no tiene que ver con la alimentación física.