



A dietista Fátima Blanco. // Iñaki Abella

A axuda psicolóxica como ferramenta do plan nutricional

RFV

Para facer cambios na dieta a longo prazo hai que estar preparado, coñecendo os motivos polos que comemos en exceso para así poder combatelos e acadar o éxito no plan nutricional.

"Usar a comida como refuxio ou comer demasiado sen decatarnos é síntoma doutros problemas que teremos que resolver, antes ou durante o tratamento dietético", afirma a dietista Fátima Blanco.

A diferenza entre o éxito ou o fracaso ao comezar unha dieta reside, polo xeral, en facer ou non o estipulado polo dietista. Se non se seguen as súas indicacións, hai que saber a razón: ben porque non temos ben interiorizada a necesidade de cambio e non nos compensa o sacrificio, ben porque nos fallan as estratexias para cumprilo ou porque realmente non somos capaces de controlarnos. "Neste último caso, sobre todo, necesitamos outro tipo de axuda ademais da dietética", sinala Blanco, quen apunta que consecuencias da ansiedade non son unicamente comer en exceso e acabar con sobrepeso ou obesidade; tamén poden afectar seriamente ao noso aparato dixestivo. Intestino irritable, úlcera péptica ou gastrite son patoloxías que se ven claramente prejudicadas por ela.

"Adoítamos fuxir dos profesionais da psicoloxía porque tendemos a asocialos con enfermi-

mentos, tomar conciencia do que estamos a facer mal e así poder ter un cambio de actitude que nos leve a tomar as decisións axeitadas.

mentos, tomar conciencia do que estamos a facer mal e así poder ter un cambio de actitude que nos leve a tomar as decisións axeitadas.

"Eu penso nos psicólogos como axentes de prevención e cambio. Son os que teñen os recursos para axudarnos a ser conscientes das nosas necesidades e as distintas vías para satisfacelas, axudándonos tamén a ter un maior autocontrol e a tomar así as decisións axeitadas", sinala Blanco.

As veces existen complicacións afectivas ou familiares de difícil resolución, situacións que non podemos trocar. Neste caso, quen ten que cambiar é o propio paciente, que ha de mirar o problema con outra distancia e desde outra perspectiva que lle axude a facer o posible para solucionar o ou asumilo e así poder seguir adiante. "Aquí o psicólogo tamén ten moito que aportar, axudando a xerar recursos e estratexias para evitar a angustia e a ansiedade", explica Diz.

Noutras ocasións hai que recorrer tamén a tratamentos farmacolóxicos para controlar a ansiedade e conseguir reducir o nivel de activación para estar máis receptivo aos cambios propostos. Neste caso é o médico ou o psiquiatra o que valorará esta posibilidade.

"É perder o tempo intentar unha e outra vez poñerse a dieta se non cambiamos algunha outra cousa da nosa vida", conclúe a dietista.

dade mental e horrorízanos pensar niso, autocalificarnos como enfermos mentais. Porén, a liña que separa a saúde da enfermidade é moi fina e calquera de nós pode caer nun cadro ansioso-depresivo", apunta a psicóloga Sandra Diz, colaboradora de Fátima Blanco.

Axentes de prevención

Para solucionar o, a mellor opción é acudir a un profesional que nos axude a poñer en orde os nosos sentimentos e pensa-

Os psicólogos teñen os recursos para axudar á persoa a ser consciente das súas necesidades e das distintas vías para satisfacelas