

Los psiquiatras alertan de la adicción a la comida como el gran desafío del siglo XXI

El deseo irrefrenable de comer sin hambre, sólo para apaciguar la ansiedad, articula en el cerebro los mismos mecanismos que la droga

FERNÍN
APEZTEGUIA



BILBAO. La adicción a la comida se ha convertido ya en el principal desafío de salud del siglo XXI, según alertaron ayer los participantes en el Curso de Actualización en Psiquiatría de Vitoria, convertido desde hace años en un referente internacional para la especialidad médica. Detrás de la epidemia de sobrepeso y obesidad que asuela la sociedad occidental se esconde, según se advirtió, un «grave y grandísimo» problema de salud mental. El deseo irrefrenable de comer sin hambre ni necesidad, con el único fin de apaciguar la ansiedad acumulada, articula en el cerebro los mismos mecanismos que desencadena el consumo de otras sustancias tóxicas, como el alcohol, el tabaco o la heroína. «Estamos ante un desafío de salud pública de primer orden», avanzó el especialista Rafael Maldonado, catedrático de Farmacología de las universidades de Estrasburgo (Francia) y Pompeu Fabra. «El exceso de peso –detalló a EL CORREO– está causando estragos en todos los países desarrollados».

El Manual de Diagnóstico de los Trastornos Mentales, una publi-

cación más conocida como el DSM que edita la Asociación Americana de Psiquiatría y se conoce en el mundo como 'la Biblia de la salud mental', no recoge todavía la adicción a la comida como trastorno alimentario. En las consultas especializadas de psiquiatría, psicología, endocrinología, nutrición y dietética, hace tiempo que hablan, sin embargo, de lo que es una realidad «incontestable. Llamémosle adicción, que es un término que no se usa ya, o pérdida patológica del control de la ingesta alimentaria, que es su nombre

oficial, lo cierto es que, por desgracia, existe y es algo bastante, bastante frecuente».

Uno de los principales desencadenantes de la adicción a la comida es el estrés. La vida actual, permanentemente a contra reloj, lleva a las personas a consumir alimentos sin ningún control; y generalmente, los más insanos. Esa ingesta innecesaria actúa, según detalló el experto, como un apaciguador de la ansiedad. «Pienso en la cantidad de veces que se llega a casa del trabajo y, mientras se prepara la cena, comien-

za a picotear. Para cuando se sienta a la mesa, ya ha cenado», argumentó.

La mayoría de los casos tienen que ver, no obstante, con el consumo de lo que se conoce como comida basura. Galletas y dulces se convierten con mucha frecuencia en el tentempié más insano; y pizzas, hamburguesas y comida ultraprocesada de elaboración industrial, en el menú «lamentablemente» más socorrido. «En nuestra sociedad, además, estamos muy expuestos a comidas muy atractivas, con una enorme palatabilidad y que nos atraen mucho», añadió Maldonado, experto en adicciones. La vida sedentaria del mundo occidental hace el resto.

Para alguien sin control de la ingesta, el cerebro humano «explicó el especialista– gestiona el placer momentáneo que propicia un bocado del mismo modo en que procesa el pico de un heroínoma-

no o el combinado de un alcohólico. Como cualquier otra toxicomanía.

Comidómanos

El acto de comer activa en su cerebro el llamado sistema de recompensa, que es el área que se pone en marcha cuando algo nos causa placer y bienestar. Forma parte de un mecanismo natural, que tiene que ver, entre otras funciones, con el mantenimiento de la especie humana; pero los circuitos que con él se ponen en marcha «son los mismos que se activan y modifican cuando se consumen drogas». Esa satisfacción única y momentánea lleva al 'comidómano' a repetir la misma conducta. No es cuestión de hambre, lógicamente, sino de dependencia. Tampoco es una manía cuya superación requiera de programas de desintoxicación, como los de la heroína, pero sí de ayuda profesional. El objetivo es que sea uno quien domine el consumo de alimentos y no al revés.

La existencia de una motivación extrema por conseguir comida, la persistencia en su búsqueda y un consumo compulsivo son, según Rafael Maldonado, señales de alerta «inequívocas» para identificar a un afectado. «La comida no es la heroína. No resultan comparables en muchos aspectos; pero el gasto en salud que esta nueva epidemia está provocando ya en los sistemas públicos resulta mucho mayor», apuntó el especialista.

Su grupo ha publicado dos estudios en las revistas más reconocidas del mundo, 'British Medical Journal' y 'Nature', que abordan el modo de propiciar cambios en la microbiota para controlar la adicción a la comida. Los millones de microbios que viven en el intestino, en conexión directa con el cerebro, tienen mucho que ver con la salud mental. Quizá con probióticos, avanza, pueda conseguirse lo que se busca. La investigación está muy avanzada.



Rafael Maldonado



Una mujer ingiere más alimentos de los que resultan necesarios para una comida. EL CORREO

El Reino Unido abre el registro 'on line' para viajar al país, obligatorio desde abril

IÑIGO GURRUCHAGA

LONDRES. El Reino Unido activó ayer el procedimiento 'on line' para que los viajeros interesados en entrar al país desde España puedan cumplimentarlo, un requisito que será obligatorio desde abril. El control fronterizo de la inmigración se está extendiendo por el mundo y en poco tiempo también será implantado en los países de la Unión Europea. En el proceso inicial del esquema británico, más de un millón de personas procedentes de Estados Unidos, Canadá, Australia y países de Oriente Próximo la han utilizado. Se calcula en dos mi-

llones el número de españoles que viajan anualmente al territorio británico. «Es importante que la gente cumpla este nuevo trámite, que simplemente pretende mejorar la gestión de la seguridad. El Reino Unido está encantado de seguir recibiendo viajeros desde España, que hacen una gran aportación a nuestro país», asegura el embajador británico en Madrid, Alex Ellis.

El Gobierno británico ha recomendado que se solicite la licencia con tres días de antelación al viaje, aunque afirma también que se permitirán viajes espontáneos. Las solicitudes requieren cumplimentar datos personales de iden-

tidad, una declaración sobre la biografía penal y una fotografía. Una aplicación para móvil, UK ETA, permite ejecutar el procedimiento en diez minutos, según dice el Ministerio. El precio de la licencia es inicialmente de diez libras (unos 12 euros), pero el Gobierno quiere aumentar el precio a los 19 euros.

La licencia, que otorga una estancia máxima de menos de seis meses, no es necesaria para aquellos viajeros que lleguen al Reino Unido en tránsito y permanezcan en el aeropuerto para coger otro vuelo, ni para aquellos que ya tienen un visado de estancia o son residentes en el país.

Un estudio en ratones descubre que la aspirina reduce la metástasis

ÁLVARO SOTO

MADRID. La aspirina podría reducir la aparición de metástasis en ratones al mejorar la respuesta inmunitaria con la activación de linfocitos T capaces de reconocer las células tumorales, según una investigación publicada en la revista 'Nature' que abre la puerta al desarrollo de inmunoterapias antimetastásicas eficaces con la ayuda de este medicamento.

Expertos de la Universidad de Cambridge han descubierto

una nueva vía inmunosupresora a la que se dirige la aspirina para mejorar la inmunidad antimetastásica en ratones. Múltiples modelos de cáncer de ratón, incluidos el cáncer de mama, melanoma y colon, que fueron tratados con aspirina mostraron una menor tasa de metástasis a otros órganos, como los pulmones y el hígado, en comparación con los ratones que no fueron tratados.

El hallazgo sugiere que la aspirina podría utilizarse como una terapia barata y de baja tecnología que sirva de complemento para prevenir la metástasis del cáncer, al reforzar la respuesta inmunitaria natural de los ratones. Además, los autores creen que se puede explorar la combinación de la aspirina con otras inmunoterapias.