



CARTA INFORMATIVA

FEBRERO 2020

CONTENIDO

- 1 3 cosas que los nutricionistas deben saber sobre el cuerpo, el cerebro y los TCA.
- 2 ¿Qué hacer en vez de poner a tu hijo a Dieta?

CONTACTO

✉ asocestima@gmail.com

☎ 7930-2452

@ www.asociacionestima.org



Asociación Estima es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la incidencia y orientar para el tratamiento y recuperación de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

- Orienta a personas y familias afectadas por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).
- Alerta la detección, atención temprana y prevención de estas enfermedades.
- Sensibiliza y capacita profesionales para el tratamiento de las mismas.

1.

3 cosas que los nutricionistas deben saber sobre el cuerpo, el cerebro y los TCA.

Por: **Carolyn Hodges Chaffee, MS, RDN, CEDRD-S**

<https://www.edcatalogue.com/three-things-nutritionists-need-know-body-brain-eating-> En. 2020

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

La locura por las dietas bajas en carbohidratos

Existen incontables tipos de dietas que influyen a personas con todos los estilos de vida; sin embargo, a pesar de su proliferación, las dietas populares no están basadas en investigaciones científicas sino en personas que comparten experiencias con algún grado de “éxito”. Las personas piensan que el seguir una simple dieta por un par de meses no es dañino y posiblemente resulte en algún cambio en su peso. El problema es que algunas dietas pueden ser muy dañinas para algunas personas. Las dietas no deben tomarse superfluamente, deben venir con advertencias al igual que las medicinas (drogas); **las dietas pueden afectar de forma diferente a cada individuo** tal como sucede con los medicamentos. Por ejemplo, algunas personas pueden hacer una dieta baja en carbohidratos sin experimentar ningún cambio cognitivo, pero aquellos que son susceptibles a bajos niveles de serotonina, rápidamente pueden volverse obsesivos y desarrollar una alimentación desordenada o un TCA. La dieta “Keto”, la más nueva de las dietas bajas en carbohidratos que ha cautivado la atención de muchas personas en América, permite menos de 20 gramos de “carbohidratos netos” al día (esto se calcula restando los gramos de fibra del número total de carbohidratos).



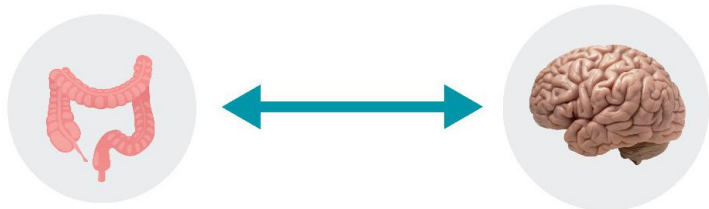
El enlace carbohidrato-proteína con los niveles de serotonina

Cuando las personas sensibles a bajos niveles de serotonina siguen una dieta baja en carbohidratos, sus cuerpos no cuentan con suficientes carbohidratos y proteínas (constructores de bloques de serotonina) para crear neurotransmisores. Si las personas continúan limitando sus carbohidratos, sus niveles de serotonina bajan causando cambios en la química de su cerebro, cambios que pueden aumentar sentimientos de culpa, que a su vez los llevan a comer menos y a que el círculo se repita. Para los que tienen cuerpos y cerebros sensibles a cambios en serotonina, este círculo puede ser la fase inicial de un TCA.

Si el aminoácido triptófano (que se encuentra en muchas comidas proteínicas) es el constructor de los bloques de serotonina, ¿Por qué es tan importante comer carbohidratos? Cuando las personas siguen dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos consumen muchos aminoácidos, el triptófano debe cruzar la

barrera hematoencefálica (BBB, por sus siglas en inglés) para aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. La proteína está hecha de muchos aminoácidos los que compiten en cruzar la barrera hematoencefálica (BBB); el triptófano no es un buen competidor por lo que muy poco puede cruzar la barrera hematoencefálica (BBB) a menos que haya carbohidratos presentes. Al no pasar los aminoácidos necesarios hay una disminución gradual de serotonina. Los carbohidratos hacen que el cuerpo libere insulina la cual promueve la absorción de aminoácidos y deja triptófanos en la sangre. Si la proteína es consumida con carbohidratos, entonces los carbohidratos llevan la mayoría de los aminoácidos al musculo, por lo tanto, los triptófanos pueden atravesar la barrera hematoencefálica (BBB) con mayor facilidad (Food & Mood, verano de 1999).

La conexión entre el cerebro y el intestino



El cerebro tiene 10-20% de la serotonina del cuerpo, el 80-90% restante se encuentra en el intestino. El escenario perfecto para el desarrollo de un TCA. En la medida que los niveles de serotonina se reducen, el funcionamiento del intestino se pone más lento y las personas se sienten llenas más rápido y sienten náuseas o flatulencia si tratan de comer más; mientras el funcionamiento gastrointestinal disminuye ocurre el estreñimiento.

Imagínese a una persona que estaba simplemente siguiendo una dieta: mientras los niveles de serotonina bajan se comienza a sentir más culpable por haber comido y al mismo tiempo se siente llena más prontamente, se siente constipada y con

flatulencia. Le duele comer, por lo que come menos y de aquí que tiene menos serotonina en su cuerpo.



Las personas usualmente expresan cambios en su forma de pensar: inicialmente pueden controlar sus comportamientos alimentarios y pueden decidir cuánto y que comer; después de restringir por un tiempo su ingesta, se convierten en esclavos de sus pensamientos sobre comida y se pasan todo el día obsesionados sobre lo que pondrán en su boca.

Lo que comienza con la buena intención de perder peso siguiendo una dieta baja en carbohidratos, no es un proceso inofensivo. Las dietas bajas en carbohidratos deberían venir con una advertencia, que diga que todo aquel que tiene un historial de TCA o una familia con historial de TCA, comportamientos obsesivo-compulsivos, depresión y/o ansiedad, puede estar en riesgo de sufrir un TCA al limitar su ingesta de carbohidratos. Investigadores están explorando las diferencias en la química del cerebro que pueden poner a algunos individuos en mayor riesgo de sufrir un TCA. Lo que sabemos hasta la fecha es que la glucosa es el único combustible para el cerebro humano (excepto en prolongadas hambrunas). El cerebro no tiene reservas de glucosa por lo que requiere una continua afluencia.

¿Cómo puede el cerebro alimentarse si no cuenta con una cantidad adecuada de carbohidratos?

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>, "Each Organ Has a Unique Metabolic Profile-Biochemistry"-NCBI bookshelf-NIH).

2.

¿Qué hacer en vez de poner a tu hijo a dieta?

Por: Ginny Jones editora de *More-Love.org*
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

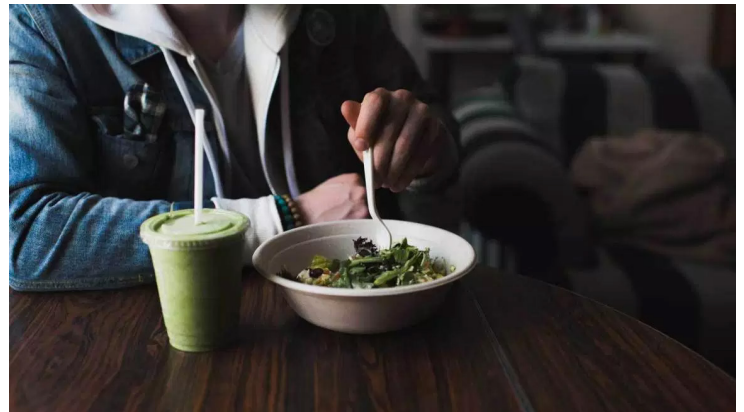
¿Considera que su hijo/a se esta poniendo gordito y que es necesario ponerlo a dieta? O tal vez su hijo siempre ha estado en el percentil mas alto de la escala de peso. Tal vez, durante varios años, ha estado diciéndole desesperadamente que necesita comer menos y moverse más. ¿Su hijo le está pidiendo apoyo para seguir una dieta estricta un programa de estilo de vida? Cualquiera sea la razón por la que está considerando perdida de peso intencional para su hijo, **iPor favor pongale PARO!!!!**

Recetar la pérdida de peso es considerado no ético en *le Journal of Obesity*. Las dietas llevan a ganar el peso nuevamente y al ciclo del peso, ambos estrictamente relacionados con mala salud y bienestar (1).

Tres factores que debe saber antes de considerar poner a dieta a su hijo:

1. 95% de las personas que intencionalmente pierden peso lo ganan nuevamente

Aproximadamente el 95-98% de los que hacen dieta y pierden peso vuelven a ganar las libras perdidas. Muchas veces acaban pesando mas de lo que pesaban antes de la dieta (2). Esto no es un secreto, la perdida de peso intencional fracasa el 95% de las veces, falla en niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad. La pérdida de peso intencional fracasa ya sea llamada dieta, cambio de estilo de vida, programa de bienestar o programa de control de peso.



Imagínesse que su doctor le receta una droga con efectos colaterales terribles y una probabilidad de éxito del 5%. Ud. se reiría en su cara. Imagínesse que Ud. se compró un carro que solo funciona el 5% del tiempo, ¿le echaría la culpa al motorista? No, culparía al carro.

La perdida de peso intencional no funciona, punto. Deje de criticar a las personas (incluyéndose a Ud. mismo) por que no pierden peso. No critique a las personas que recuperan el peso perdido por “falta de fuerza de voluntad”. Hablamos del 95% de la población. No es un problema con las personas, es un problema con la búsqueda de pérdida de peso.

2. Las dietas traen como resultado un aumento de peso.

Cerca de la mitad de los que hacen dieta, 5 años más tarde, pesan más que antes de haber hecho la dieta (3). Un episodio de

perdida de peso intencional incrementa las posibilidades de pesar más, por 2 en hombres y por 3 en mujeres (4).

Permitir o animar a sus hijos a que hagan dieta es una pésima decisión. Incluyendo la restricción de alimentos y el hacer mas ejercicio con el animo de perder peso. La dieta interrumpe el desarrollo psicológico y físico de su hijo de por vida.

Las personas que han perdido peso de forma intencional inmediatamente incrementan sus niveles de cortisol (la hormona del estrés) y reducen su metabolismo para un largo plazo (5). Esto significa que necesitan comer menos comida el resto de su vida. Cada vez que ellos intencionalmente pierden peso, estos efectos secundarios se aumentan. Ultimadamente, la perdida de peso intencional es una carga para su salud mucho mayor que la que su trayectoria original de peso.



3. Las dietas llevan a Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Un niño a dieta es susceptible a desarrollar un TCA, casi todos los TCA comienzan con una dieta. La creencia de que estar a dieta es saludable se ha normalizado en nuestra sociedad, por lo que los padres piensan que estar a dieta es saludable, pero definitivamente no lo es. Las dietas son promovidas por una industria (de dietas) de \$70billones. Hasta nuestros médicos de confianza están infectados por la creencia de que la pérdida de peso intencional es posible y saludable, sin embargo, no lo es.

51% de las niñas entre 9 y 10 años dicen sentirse mejor con respecto a sí mismas cuando están haciendo dieta (6). En ninguna sociedad del mundo esto debería ser considerado normal, sano o natural, pues no lo es. Mas del 35% de las personas que se ponen en dieta terminan haciendo dieta patológicamente y, 20-25% terminan desarrollando un TCA (7).

Dada nuestra obsesión social por perder peso, la mayoría de las personas que sufren un TCA peligroso y dañino, no aparentan tenerlo. La anorexia clínica, en la que el paciente tiene medicamente bajo peso, es actualmente el mas raro de los TCA.

¿Qué hacer en vez de poner a dieta a mi hijo?



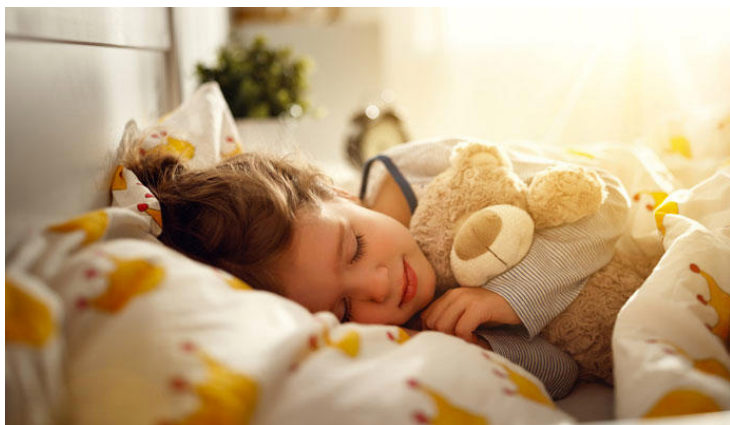
Poner a dieta a tu hijo impactará su salud de por vida. **Los 4 siguientes pasos impactarán positivamente la salud de su hijo:**

I. Focalícese en el sueño.

La falta de sueño esta asociada con muchos factores de salud. La evidencia científica que relaciona el sueño con la salud es mas fuerte que la relación del peso con la salud. Mientras muchos padres se obsesionan con el azúcar que comen sus hijos, pocos se preocupan de los ciclos de sueño de sus niños. La falta de dormir pone a los niños (y a los adultos) en

mayor riesgo de depresión, intenciones suicidas, abuso de sustancias, psicosis, infarto, obesidad y más. (8.9)

Un estudio hecho en el 2017 mostró que alrededor del 40% de los adolescentes dormían menos de 7 horas por noche (10). Tendencia preocupante que ha venido incrementándose por décadas. **Aparatos electrónicos y el internet están afectando intensamente el sueño; aun cuando los adolescentes se duermen, muchos se despiertan varias veces durante la noche para responder mensajes de texto. La falta de sueño y el sueño interrumpido en los adolescentes, cuando el cerebro está pasando por una transformación masiva, es serio.**



Los padres que implementan horas tempranas para ir a la cama, apagan el internet y retiran aparatos electrónicos durante las horas de dormir son considerados monstruos por sus hijos; Pero esa es, muchas veces, la única forma de balancear la falta de control de impulsos y tentaciones de la tecnología con la verdadera necesidad de dormir.

2. **P**rovea un ambiente alimentario positivo.

Desafortunadamente, nuestra cultura alimentaria actual toma un enfoque de o todo o nada entre comida “saludable” y “comida chatarra. Enfoque que definitivamente no es saludable. Los padres no deben servir donas y chips todo el día, pero tampoco brócoli y

pollo a la plancha todo el día, en vez, sirvan un balance de comida que sea nutritiva y sabrosa y, lo más importante, confíen en que su hijo comerá la cantidad de comida correcta para su cuerpo.



No necesitamos poner a nuestro hijo a dieta o controlar o restringir comida, aun las comidas tentadoras como M&Ms y papas fritas. **Cuando las personas no son restringidas, ellas naturalmente comen una variedad de comidas** en vez de comer dulces y chucherías cuando tienen la oportunidad. A esto se le llama **Comer Intuitivamente**, y esta científicamente comprobado que es mas saludable que hacer dietas.



Con “Comer Intuitivamente” se puede enfocar mas en como comen sus hijos en vez de en qué y cuanto comen. Requiere que Ud. se siente a comer con ellos y tome tiempo todos los días durante el mayor numero de comidas posible, procure una atmosfera agradable

y alimente tanto su espíritu como su cuerpo. Compartir las comidas y dedicarles tiempo es una tradición humana saludable. Construye conexión y bienestar, dará a sus hijos salud para un largo plazo.

3. Muévanse juntos.



Muchos estudios han demostrado que la actividad física y el estar en buena forma son mas importantes que el peso del cuerpo. Las personas pueden ser saludables con alto peso, especialmente si son activos físicamente. De hecho, es mejor vivir con alto peso y ser físicamente activo que tener bajo peso y ser sedentario. Estudios han encontrado que las personas con alto peso que están en buena forma/activos son tan saludables y, en muchos casos más saludables, que aquellos con peso bajo que no están en forma y son inactivos (11).

El cambio mental importante es dejar de considerar el ejercicio como una actividad para reducir peso corporal, porque no lo es (12). En vez, véalo como un elemento básico de salud e higiene. De la misma forma que Ud. pide a su hijo que se bañe y cepille los dientes todos los días, puede motivarlo a que se ejercite a diario.

El ejercicio no nos hará perder peso al igual que cepillarnos los dientes no nos hace perder peso. Pero ambos tienen un impacto significativo para la salud. Este no tiene que ser intenso, desagradable o en el gimnasio; caminar a un paso moderado todos los días es un promotor fabuloso de la buena salud.

Mucho mejor si encuentra la forma de hacerlo en familia. Salgan juntos a hacer caminatas durante los días de semana y para el fin de semana planee excursiones que involucran

movimiento. Enfoque estas actividades en la unión y el compartir de la familia, no en la pérdida de peso. Los beneficios en la salud de todos serán tremendos.

4. Enseñeles a tener higiene emocional.

La higiene emocional requiere que aprendamos a procesar nuestras emociones de forma saludable y adaptativa. Muchos desordenes mentales son tratados mediante la enseñanza de higiene emocional. Practicando, las personas pueden aprender a procesar emociones fluidamente en vez de suprimirlas o entumecerlas. La falta de higiene emocional se relaciona con presión arterial y colesterol alto y un sistema de inmunidad deprimido (13).

El primer paso para enseñar higiene emocional a nuestros hijos es aprenderlo nosotros mismos. De ser posible consiga ayuda profesional que le ayude a procesar y aceptar sus sentimientos en la medida que van apareciendo. Practíquelo con su compañero o amigos, sea honesto sobre como se siente y describa sus emociones usando palabras que expresen sentimientos.



Introduzca el concepto a sus hijos y practiquen juntos. Construya su propio vocabulario emocional con nuevas palabras que definan sus estados emocionales. Aprender a procesar sus sentimientos con las personas que ama es un proceso complicado y difícil, pero los unirá y traerá grandes beneficios a su salud.

REFERENCIAS:

- [1] Tylka, et. al, The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss, Journal of Obesity, July 2014
- [2] Matz, Frankel, The Diet Survivor's Handbook
- [3] Mann, Secrets From the Eating Lab: The Science of Weight Loss, the Myth of Willpower, and Why You Should Never Diet Again
- [4] Pietilainen, Does dieting make you fat? A twin study, International Journal of Obesity, 2012
- [5] Fothergill, et al., Persistent metabolic adaptation 6 years after "The Biggest Loser" competition, Obesity, Aug 2016
- [6] LM, Irwin CE & Scully S, Disordered eating characteristics in girls: A survey of middle class children, Journal of the American Dietetic Association, 1992
- [7] Pathological dieting, precursor to eating disorder, Philadelphia Eating Disorder Examiner, July 18, 2011
- [8] Taheri, S. et al., Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index, PLoS Medicine, Dec 2004
- [9] Mary A. Carskadon, Sleep in adolescents: the perfect storm, Pediatric Clinics of North America, June 2011
- [10] Twenge, et al., Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009-2015 and links to new media screen time, Sleep Medicine, Nov 2017
- [11] Paul D. Loprinzi: Application of the "Fat-but-Fit" paradigm in predicting 10-yr risk for an atherosclerotic cardiovascular disease (ASCVD) event using the pooled cohort risk equations among US adults, International Journal of Cardiology, Jan 1, 2016
- [12] Julia Belluz and Javier Zarracina, Why you shouldn't exercise to lose weight, explained with 60+ studies, Vox, Oct 2017

TALLER DE MAQUILLAJE

Como actividad de recaudación de fondos realizamos el segundo **taller de maquillaje a beneficio de Asociación Estima**, el pasado sábado 8 de febrero en el Circulo Deportivo Internacional. Con 16 participantes que aprendieron técnicas de automaquillaje, preparación de la piel y maquillaje de día y noche.



A close-up photograph of a lavender field. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background. A single white butterfly is perched on a lavender stem in the middle ground, facing right. The overall color palette is dominated by shades of purple and lavender, with the white of the butterfly providing a focal point.

NUEVA

IMAGEN

NUEVOS

RETOS

¡Espérala pronto!