

Medio	La Tercera
Fecha	22/09/2018
Mención	HOLA QUIERO CONTARLES QUE SOY GORDO. Mención a Alejandra Energici, psicóloga de la U. Alberto Hurtado.



HOLA, QUIERO CONTARLES QUE SOY GORDO

Durante las Fiestas Patrias se sube en promedio de tres a cinco kilos. Eso transforma a esta celebración en el peor momento del año para la batalla contra el sobrepeso. Así, con la moral por el suelo y los triglicéridos por las nubes, aumenta el trabajo para los grupos donde se enfrenta la gordura a través de terapias grupales. Donde personas agobiadas con su peso se reúnen para apoyarse y conversar. ¿Ayuda esta socialización en la guerra contra la obesidad?

POR CARLOS MATÍAS PÉREZ ILUSTRACIONES MARCELA TRUJILLO (MALIKI), DEL LIBRO QUIERO SER FLACA Y FELIZ

Cristina tiene 50 años y un largo historial de problemas con su peso. “Toda la vida sufrí con eso, era muy obesa. Con mi 1.70, llegué a pesar 130 kilos. Me hice cirugía bariátrica tres veces y todo lo que te puedas imaginar respecto al peso; vi sicólogos, siquiatras y nutricionistas. Fui a Slim Center y a varios centros de estética. Hice las dietas de moda: la de las sopas, comí puro plátano, Herbalife, sibutramina, pastillas, anfetaminas legales. Bajé varias veces 30 kilos y los volví a subir. En mi vida debo haber bajado y subido unos 500 kilos”, reconoce sentada en una reunión de Comedores Compulsivos Anónimos. La versión de comida de Alcohólicos Anónimos.

Este es uno de los dos grupos que existen en Chile que enfrentan el sobrepeso a través de terapias de conversación grupales donde se socializa y comparte el problema.

Comedores Compulsivos Anónimos, llegó al país hace 16 años -su origen es norteamericano- y reúne a unos 30 miembros en tres sedes: Las Condes, Providencia y Los Ángeles. El otro es el Grupo GOCE (Grupo de Obesos en Control de Excesos), que hoy tiene cinco sedes y más de 7.000 pacientes atendidos en 15 años.

Ambos se suman a una tendencia mundial iniciada en los años 60 en Estados Unidos por Weight Watchers, la popular organización donde se reúnen personas dispuestas a contarles a otros su problema con los kilos y que asegura ser efectiva para bajar de peso y evitar el efecto rebote. Esto último es la principal pesadilla de quienes siguen tratamientos contra la gordura: según un estudio de la Universidad de Pensilvania, un 65% de quienes hacen alguna dieta vuelve a subir de peso en un rango de tres años.

Cristina cuenta que ella ha tenido suerte. Llegó hace cuatro años a Comedores Compulsivos Anóni-

mos, y asegura que es lo único que le ha funcionado para mantener a raya su peso. Hoy tiene 25 kilos menos y nunca ha recaído.

Según la última Encuesta Nacional de Salud, el 39,8% de nuestra población tiene sobrepeso, el 31,2%, obesidad, y el 3,2%, obesidad mórbida, mientras que sólo uno de cada cuatro chilenos tiene un peso calificado como normal (**ver recuadro**). Una realidad que para Valeria Francesetti, sicóloga del Centro de Tratamiento de la Obesidad de la Red de Salud UC-Christus, se agudiza después de Fiestas Patrias:

“Se ha estudiado que los chilenos subimos entre tres a cinco kilos para las Fiestas Patrias. Nosotros hablamos de eventos críticos durante el año y el más importante es el 18. Es la prueba de fuego para las personas que están en tratamiento, porque generalmente la gente se desordena; come asados, empanadas, papas mayo, toma mucho alcohol. Es una fecha complicada, por eso todos di-

cen: 'Después del 18 me pongo las pilas'".

Reserva y anonimato

Martes, 19.30 horas. Parroquia Nuestra Señora del Rosario, en Las Condes. Siete personas -cinco mujeres, dos hombres- asisten a una reunión semanal de Comedores Compulsivos Anónimos. Tienen otras los jueves, viernes y sábados. Lo mismo ocurre con los grupos que funcionan en Providencia y en Los Ángeles.

Este martes en Las Condes, lo primero que sorprende es que los asistentes se ven delgados. Pero llegar a eso ha implicado mucho trabajo. Son exobesos, algunos con cirugías bariátricas o antecedentes de bulimia. Todos son adictos a la comida. Todos están en proceso de rehabilitación.

Aquí no hay especialistas que supervisen, sino sólo gente que se entiende y acompaña. Nicolás (29) es el moderador. Aunque no lo parezca, llegó acá hace menos de un año tratando de dejar una vida de

desórdenes alimenticios. "Estaba obsesionado con el gimnasio, lo único que quería era ser musculoso y fuerte, y mientras más entrenaba, más comía y más subía de peso. Me comía 10 huevos duros, platos de arroz y cosas dulces en la noche. Con el tiempo me dejó de gustar la fruta y buscaba sólo azúcar: helados, chocolates, galletas", cuenta. Llegó a pesar 95 kilos. Por su índice de masa corporal (IMC) era obeso.

Parte la jornada pidiendo un minuto de silencio. Luego pregunta al grupo:

-Hola, ¿cómo se sienten? ¿Han estado abstinentes durante la semana?

-Yo soy Patricia, comedora compulsiva en rehabilitación -se presenta una mujer.

-¡Hola Patricia! -responden todos.

Programas como éste -que consideran 12 pasos establecidos- fueron creados hace poco más de 80 años con Alcohólicos Anónimos en Ohio, Estados Unidos. Con el

tiempo el método se extendió a adictos a los narcóticos, el juego, el sexo, el trabajo o la comida. Según su sitio web, la primera reunión de Comedores Compulsivos Anónimos (Overeaters Anonymous, en inglés) fue en 1960, en Los Ángeles, California. Hoy está en más de 80 países, con 54.000 miembros.

En Chile la organización existe desde 2002. La participación es gratuita: cualquiera puede asistir y en la página www.oachile.cl aparecen los días en que se hacen reuniones para nuevos integrantes. Otra opción son las sesiones *online* que tienen por Skype todos los días.

En la reunión de la parroquia de Las Condes, después de la intervención de Patricia habla el resto. Andrea -unos 50 años, sweater verde- dice que en el trabajo se hacen *breaks* con café y cosas dulces, que eso la aterra pero que ya les contó a sus compañeros que era adicta al azúcar y fue liberador. Constanza -30 años, vestida de negro- relata que el fin de semana compartió un largo desayuno con unos desconocidos y que por primera vez en su vida no fue un problema comer en público. Marcela -50 años y anteojos- cuenta que tiene una compañera de trabajo que le cae pésimo y cada vez que se la topa sólo piensa en atracones de comida. Adriana -50 años, chaleco fucsia- reconoce que recayó en el *break* de un congreso laboral. Al parecer esas son instancias particularmente problemáticas durante la semana.

Al final de cada exposición se les agradece compartir sus emociones con el resto de la sala. El lugar no es muy grande, tiene las paredes amarillas, una vieja mesa blanca y una cocinilla donde los participantes se preparan té o café. No hay comida.

Sobre la mesa hay algunos libros del programa -*Voces de recuperación, Cómo lo ve Bill, Alcohólicos Anónimos y Los 12 pasos y Las 12 tradiciones*- y carteles que establecen algunas normas. "Contestar a alguien, conversaciones cruzadas y dar consejos NO se considera conveniente", dice uno. El otro es más conciso: "NO nombramos alimentos".

"Cuando llegué aquí empecé a compartir cosas que realmente me dolían y a verme vulnerable; y la gente no me juzgaba ni me criticaba, me aceptaba. Sentí que me querían sin importar el tipo de persona que fuera. Esa fue la gran

diferencia, porque hay muchas cosas que en el pasado conté a amigos y me hizo mal", dice Nicolás sobre una de las claves del programa de 12 pasos: acá nadie se interrumpe, ni juzga, ni da consejos.

La sicóloga Valeria Francesetti explica que estos grupos funcionan como un contenedor de emociones cuando las personas comparten experiencias: "Lo que hacen las terapias grupales es generar una identidad de pertenencia, donde puedes disminuir los malestares psicológicos cuando descubres que a otras personas les pasa lo mismo que a ti. Por eso en estos grupos la autoestima puede subir al darse cuenta que no son los únicos y no son el raro, el especial o el anormal".

Cristina dice que a ella le pasó eso. Que escuchando al resto se dio cuenta que no era la única que comía cosas frías del refrigerador, sacaba alimentos del basurero, robaba comida o salía a comprar chocolates a las 10 de la mañana.

"Es mucho más fácil admitir que eres adicto en una mesa con otros 10 adictos", reconoce.

Alejandra Energici, psicóloga social de la U. Alberto Hurtado, quien está haciendo el proyecto Fondecyt *El cuerpo en lo social*, coincide: "Pensando en que la relación con el cuerpo y la comida es un asunto bien social, yo tendería a pensar que estas reuniones son dispositivos súper útiles. Uno podría pensar que ciertos sentimientos que uno tiene hacia la comida son anormales, pero son bastante comunes y estas instancias ayudan a entender que lo que a ti te pasa es algo que le pasa a muchos".

En la reunión de comedores compulsivos en Las Condes, hay dos momentos -al principio y al final- en que Nicolás invita a decir la oración de la serenidad. Todos cierran los ojos y recitan:

Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar; valor para cambiar las que sí podemos; y sabiduría

para discernir la diferencia.

Si bien estos programas tienen su origen en una organización cristiana, The Group Oxford, hoy no tienen filiación de ningún tipo. Ni religiosa, ni política, ni económica. La razón por la que las reuniones se hagan en iglesias es sólo práctica: no les cobran por ocupar las salas.

"El programa me ha funcionado excelente en base a lo que sugiere, que es vivir un día a la vez y reemplazar la adicción por una base espiritual diaria; la oración, la meditación, el creer en algo superior", dice Nicolás, aunque reconoce que no es creyente.

En la reunión, de tanto en tanto, él recuerda otras dos piedras angulares del programa: el anonimato y la reserva. Acá hay varios que se conocen hace meses, incluso años, pero sólo saben el nombre de pila del que se sienta al lado. Muchos vienen sin que sus familiares ni amigos sepan.

"Lo que se conversa acá, se que-

da acá. Punto", explica Nicolás.

Al final se hace una colecta. Ellos mismos financian los pocos gastos de sus reuniones: el aporte voluntario a la parroquia, el té y el café. Todo se acaba con un abrazo grupal y un deseo:

"¡Felices 24 horas de abstinencia!", dicen todos.

Esto muestran los estudios

La psicóloga Alejandra Energici explica que vivimos en una sociedad donde los alcances sociales de la comida son evidentes: celebramos, pasamos las penas y expresamos cariño en torno a un plato. "La alimentación ocupa muchos lugares dentro de la vida de una persona. No sólo en términos sociales, sino que también se puede usar para descansar, liberar angustias o relajarse".

Sin embargo, Energici dice que es complicado cuando se trata de medir la eficacia de cualquiera de las terapias para bajar de peso. Hay problemas con los reportes: tendemos a sobreestimar lo bueno que comemos y a subestimar lo malo. "Todos dicen que comen más ensaladas y menos grasas y azúcar", explica.

Hay entonces pocos estudios al respecto. En 2013, un grupo de investigadores de la Universidad de Verona, Italia, comparó los resultados y tasas de abandono de grupos de mujeres con obesidad que se sometían a terapias individuales -donde recibían consejos nutricionales- y grupales -donde se focalizaban en aspectos psicológicos y emocionales-. Los resultados mostraron que después de seis meses las personas que participaron de la terapia grupal mostraban una tasa de abandono tres veces más baja que quienes se trataban individualmente. Aunque no había mayores diferencias en la disminución del peso.

Un *paper* de investigadores checos, publicado el año pasado en el *European Journal of Public Health*, estudió el efecto de las terapias grupales en aspectos como el IMC, la pérdida de peso y la disminución en la circunferencia de la cintura. En todos estos índices hubo mejoras significativas.

De todas formas, Valeria Francesetti aclara que es muy importante que durante las terapias grupales haya un profesional -un psicólogo o un psiquiatra- supervisando al grupo para evitar que se entregue in-

formación nutricional errada o se propaguen mitos. “Las que he visto que funcionan son terapias grupales, pero dentro de un contexto de especialistas multidisciplinarios. No es que se junten sólo a hablar del tema”, dice la sicóloga de la UC.

El poder de la manada

El médico internista Antonio Abud creó hace más de una década el método GOCE -el Grupo de Obesos en Control de Excesos-, la otra terapia grupal para la obesidad en Chile.

“Por mucho tiempo me dediqué al enfoque clásico de la medicina: métale remedios, ecuaciones de energía, calorías, metabolismo... Pero con el paso de los años me di cuenta que los pacientes no se sanan; con suerte bajan de peso, pero después suben de nuevo”, cuenta. Eso lo llevó a fundar GOCE hace 15 años en una sala parroquial de Puente Alto. “Me di cuenta que los factores emocionales, psicológicos y sociales jugaban un papel fundamental y con una pastilla no puedes hacer nada al respecto. Así empecé a buscar una forma de abarcar este trastorno multidimensional”.

El éxito en Puente Alto lo llevó a implementar el método con el personal del Hospital Sótero del Río. Luego lo abrieron allí a otras personas y en dos años alcanzaron los 250 pacientes. Más adelante estableció grupos en Las Condes, La Florida, Santiago Centro, Providencia y Huechuraba, que son las cinco sedes actuales. Hoy son 12 grupos presenciales, que suman 300 pacientes, quienes acceden a la terapia por 75 mil pesos al mes. Además, tienen grupos *online* a través de Google Classroom.

Hace siete años se integró Karolina Lama, magíster en psicología clínica, especialista en obesidad y coautora de *Quiero ser flaca y feliz* (Planeta 2015), libro que escribió con la ilustradora Marcela Trujillo (Maliki), quien dibujó allí su paso por GOCE. La publicación fue un éxito: va en la sexta edición.

Verónica Lucero -35, profesora de inglés- es uno de los casos de éxito del método. Llegó en enero de 2017 pesando 80 kilos. Hoy se estabilizó en 60. Aquí conoció a la que llama “la manada”, el grupo de 15 personas que la acompañó en su te-

rapia. “En la manada sientes que no estás sola, que hay otras personas que están igual, te sientes comprendida. Agarras el whatsapp y escribes ‘estoy a punto de caer’. Ahí te van apoyando. Sabes que hay alguien más con la sopa de zapallo, ensalada o jalea cuando lo que quiere es comer algo dulce”. Ella hoy es parte del grupo de graduados de GOCE que bajaron de peso y siguen yendo.

Lama y Abud hablan los dos a la vez. Uno comienza una idea; el otro la termina. Ambos creen que socializar con otros la obesidad propia es la clave de su éxito.

“El secreto para bajar de peso no está en la dieta, está en el grupo. Entre todos construyen significados y creencias conjuntas. La potencia de ese discurso va más allá de cualquier dieta”, dice Lama. Agrega que el sistema, con el que han atendido a unas 7.000 personas, tiene siete dimensiones que buscan un cambio de vida en el paciente: desde el peso hasta la responsabilidad. A las actividades grupales, individuales y tareas para la casa, se suma un equipo clínico que se reúne todas las semanas a analizar cada caso.

Entre merengue y mayonesa

Jueves, 19 hrs. Primer piso de un edificio en calle Holanda, Providencia. Es día de reunión en la que se considera como la casa central de GOCE. Llegan ocho mujeres de

distintas edades. Antes de empezar, todas se dirigen a una balanza, se pesan y le cuentan a la psicóloga a cargo si subieron o bajaron desde la última sesión. A diferencia de los comedores compulsivos, acá sí se ven participantes obesos.

La sesión de hoy será sobre cómo prepararse para las tentaciones de las Fiestas Patrias. “Esto es igual que los terremotos”, dice Daniela, la psicóloga a cargo, mientras las más mateas toman apuntes. “Hay que estar preparada con una estrategia de antemano”.

La estrategia es detallada. Considera desde la hora de llegada -ni muy temprano como para no comerse el picoteo, ni muy tarde como para recibir a la salida un *tupperware* con las sobras de la velada- hasta dónde se pararán en el asado -cerca de la parrilla, la mesa de centro o el bar-. Da lo mismo comerse una empanada o un pedazo de torta, lo importante es mantenerse fiel a la estrategia original.

Luego hablan de sus vidas. Una contadora auditora que trabaja desde la casa cuenta que le da cargo de conciencia levantarse muy tarde para empezar las tareas diarias. Una abogada reflexiona sobre la procrastinación en las labores más tediosas de su empleo y otra de las participantes más jóvenes confiesa que le da miedo terminar

su tratamiento y “salir al mundo real”. Lloro, mientras sus compañeras la abrazan. A diferencia de los comedores compulsivos, acá los participantes se pueden interrumpir y dar consejos.

“Lo que queremos entregarle al paciente son herramientas para la vida. De cierta forma, creemos que la obesidad no es una enfermedad, sino el síntoma de un trastorno mucho más general”, dice Abud. Luego explica que la obesidad es el reflejo de otros problemas en la vida de las personas, los que tratan de “tapar emociones con merengue y mayonesa”.

Cuando los pacientes están cerca de alcanzar la meta de peso, que marca el fin de la terapia y su salida “al mundo real”, les recuerdan que ningún método ni dieta les garantizará no sucumbir al temido efecto rebote. El único camino es que aprendan a autocontrolarse.

En este método, la dieta es común para todos los pacientes; excepto veganos, diabéticos, personas con síndrome de Crohn o embarazadas. Algo que para Marcela Ortiz, nutricionista del Centro de Tratamiento de Obesidad UC-Christus, es el aspecto más negativo de esta clase de terapias grupales.

“Cuando no haces una buena clasificación de los pacientes y te enfocas en generalidades, mi impresión es que, por lo menos desde el punto de vista nutricional, los resultados no debieran ser tan sa-

tisfactorios”, dice. “Recomendaría que las terapias grupales se complementen con una evaluación inicial de los pacientes desde el punto de vista fisiológico. Eso sería más lógico, porque la fisiología es distinta en mujeres premenopáusicas, a las que les cuesta mucho más bajar de peso, que a un grupo de estudiantes, por ejemplo. Tienen distintos metabolismos. Si a una persona de 21 años le doy una pauta de 1.200 calorías diarias va a tener una respuesta distinta que una de 50 años”.

Ajena a reparos metodológicos, a pautas nutricionales o a emociones tapadas bajo merengue y mayonesa, Cristina -con sus 25 kilos menos- dice que estas terapias sirven para darse cuenta que pertenecen a un grupo que comparte las mismas experiencias y miedos. Con franqueza, y también alivio, reconoce:

“Al final, acá uno es sólo un gordo más”. ●



“

Es mucho más fácil admitir que eres adicto en una mesa con otros 10 adictos”, reconoce Cristina, quien en el grupo se dio cuenta de que no era la única que comía cosas frías del refrigerador, sacaba alimentos del basurero o salía a comprar chocolates a las 10 de la mañana.

EL IMC

El Índice de Masa Corporal, más conocido como IMC, es una escala para medir el estado nutricional de un paciente. Se calcula dividiendo el peso de esa persona (en kilos) por su estatura (en metros).

El resultado da las siguientes categorías:

- Enflaquecido: IMC 18,5
- Normal: IMC de 18,5 a 24,9
- Sobrepeso: IMC de 25 a 29,9
- Obesidad: IMC de 30 a 39,9
- Obesidad mórbida: IMC 40

“

Las terapias grupales generan una identidad de pertenencia, donde puedes disminuir los malestares psicológicos cuando descubres que a otras personas les pasa lo mismo que a ti”,

dice la psicóloga Valeria Francesetti.

