

Verano en equilibrio: consejos para una alimentación saludable sin comprometer la salud mental

La obsesión por llevar a cabo una alimentación perfecta y conseguir el cuerpo deseado durante la época estival puede afectar a la salud mental e incluso desencadenar un trastorno de la conducta alimentaria. Aprender a comer y tener una relación sana con la comida, adaptar el take away de la playa y distinguir los efectos de la comida a nivel psicológico y a nivel corporal son consejos para disfrutar de la temporada sin riesgos para la salud, según Cigna Healthcare

Durante el verano, la preocupación por una alimentación "limpia" y saludable se intensifica, ya que muchas personas buscan mejorar su apariencia física y estar en forma para disfrutar de las actividades al aire libre. Sin embargo, la obsesión por seguir una alimentación perfecta puede generar estrés, ansiedad y dificultades en las relaciones sociales y, lo que es todavía más grave, aumentar o desencadenar un trastorno de la conducta alimentaria.

Una dieta equilibrada y variada es fundamental para proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios. Privarse de grupos enteros de alimentos puede llevar a deficiencias nutricionales y a problemas de salud a largo plazo. De hecho, en 2016 la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) incluyó las "dietas detox" entre los riesgos emergentes nutricionales debido a su alto contenido en oxalatos, que pueden reducir la cantidad de calcio, hierro o potasio disponible para el organismo y conducir hacia patologías mucho más serias. Y es que, los diferentes movimientos "*fitness*" y "*healthy*" parecen haber agravado un problema de salud mental muy grave como son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). En la actualidad, solamente en España, este tipo de trastornos afectan al 4,1% - 6,4% de los jóvenes de 12 a 21 años según datos de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare, explica que : "Aunque el verano como tal no es un factor desencadenante, se trata de una época en la que nuestro cuerpo está más expuesto y solemos salir y relacionarnos con mayor frecuencia. A nivel mental, la presión social, la autoexigencia y una autoestima baja pueden desencadenar conductas alimentarias poco sanas relacionadas, por ejemplo, con la restricción calórica o el rechazo sistemático a ciertos grupos de alimentos. Antiguamente, además, el patrón de TCA se solía asociar a mujeres jóvenes, pero en la actualidad hemos visto que afecta prácticamente a todo el grupo poblacional independientemente del sexo o la edad. Estos trastornos son complejos de tratar y, por ello, recibir una educación nutricional desde distintos ámbitos (en el colegio, en casa, en los hospitales, etc.) es de vital importancia".

A pesar de que hay muchos trastornos de la conducta alimentaria (TCA), es importante distinguir los dos grupos principales. Por un lado, los que tienen identidad diagnóstica propia: la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Y, por otro lado, los denominados Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados (TCANE) como pueden ser la ortorexia (obsesión compulsiva por seguir una alimentación estricta y "perfecta"), la vigorexia (obsesión por un cuerpo musculoso libre de grasa) u otras conductas poco saludables como la famosa potomanía (deseo de beber grandes cantidades de líquido, generalmente agua, de manera compulsiva y sin que exista una sensación previa de sed).

Con la llegada del verano, los expertos de [Cigna Healthcare](#), explican cómo disfrutar de una alimentación variada, saludable y refrescante sin comprometer la salud mental:

Una vida sin dieta. El deseo de lograr un cuerpo "ideal" para lucir el bañador en la playa o en la piscina sigue presente y esto puede desencadenar una mayor obsesión por la pérdida de peso y la búsqueda de métodos poco saludables para alcanzar este objetivo. La presión social derivada de la famosa "operación bikini" contribuye al empeoramiento de los trastornos alimentarios, ya que el inicio de una dieta puede ser un factor desencadenante de un TCA o TCANE. Sustituir los planes restrictivos que prometen una rápida (y, a menudo, poco saludable) pérdida de peso en favor de mejorar la relación con la comida es un beneficio para toda la vida. Y es que, trabajar una relación sana con la alimentación y aprender a comer bien de acuerdo con las necesidades de cada persona sí que es sostenible en el tiempo y, además, saludable.

La rutina flexible. Durante las vacaciones de verano, es habitual salir más a comer fuera, las reuniones sociales son más frecuentes y las comidas al aire libre son las protagonistas. Esta mayor exposición a la comida y al consumo de alimentos diferentes puede generar ansiedad y desencadenar conductas restrictivas o compulsivas relacionadas con la alimentación. En aquellos pacientes con TCA, el trabajo principal consiste en mantener las rutinas que se han llevado a cabo durante el año, intentando ser constantes en los autocuidados. También, es posible adaptar las circunstancias como, por ejemplo, hacer una barbacoa saludable que controle la cantidad de las raciones, y, por otro lado, que incorpore verduras y alternativas a la carne. Por supuesto, imprescindible la fruta de postre.

El *take away* para la playa. Con temperaturas elevadas, acudir con la comida a la playa suele ser una opción popular. Apostar por ensaladas de pasta, arroz o cualquier legumbre que combinan a la perfección alimentos saludables como el tomate, pimientos, pepino o el maíz en lugar de bocadillos y precocinados es una alternativa sana. En personas con TCA, no obstante, es aconsejable no hacer cambios en las comidas habituales y pautadas por los especialistas. También, ser prudentes con la exposición corporal y cambiar la comida en bañador por comer en la terraza del apartamento puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad.

El foco en la mente y no en el cuerpo. Las comidas copiosas, altas en grasas y proteínas provocan digestiones más largas y pesadas y lo que suele apetecer

son platos frescos y ligeros. No obstante, hay que tener especial precaución con los alimentos excesivamente fríos ya que estos pueden sentar mal al reducir drásticamente la temperatura del estómago e interferir en la digestión, haciéndola más lenta y provocando malestar gástrico, náuseas y hasta vómitos. Aun así, desde la Academia de Nutrición y Dietética apuntan que técnicamente comer frío no hace que el organismo se refresque, aunque sí que ayuda mentalmente.
