

Curso sobre cómo eliminar los antojos de comida y azúcar, con la enfermera Bitten Jonsson.

Mi nombre es Bitten Jonsson, soy adicta al azúcar. Lo he sido desde que tenía alrededor de 45 años. Soy enfermera y he trabajado durante 24 años, y conocí a más de 6000 pacientes que me contaron historias muy conmovedoras sobre su batalla con la comida. Esta serie de videos tratará sobre la adicción al azúcar: qué es, qué debes hacer si la tienes, cómo puedes recuperarte. Y en este primer video hablaremos sobre qué es la adicción al azúcar.

En una conferencia en los Estados Unidos escuché a Mark Gold, uno de los investigadores más destacados en el tema: "¿Son realmente el azúcar y la harina una droga psicoactiva?". Eso significa que puede afectar tu sistema de recompensas. Y él dijo: "Si camina como un pato y grazna como un pato, es probable que sea un pato".

Todos los días recibo dos o tres correos electrónicos de personas que me dicen "¿Podrías ayudarme? Estoy comiendo hasta morir". "No puedo parar.", "Sé que no debería comer estas cosas, pero no puedo parar." "¿Qué me pasa?, ¿Estoy loco?" "¿Por qué soy una persona tan anormal y de mal carácter?". Bueno, si es que esto te ocurre a ti, déjame decirte que no lo eres, te lo aseguro.

Durante muchos años me despertaba por la mañana sintiéndome realmente cansada, inquieta, apática y deprimida. Y no entendía por qué. Muchos años después, cuando obtuve la información y los estudios que la respaldan, entendí que me sentía así la mañana después de una tarde en la que me había dado un atracón de azúcar y harina, con carbohidratos.

Así que la adicción al azúcar es real. No es algo que te imaginas. Si tú tienes una pérdida de control sobre ciertos alimentos, se trata de un problema muy grave, que puede afectar tu vida tremendamente.

Si observas el sistema de recompensas, ya sabes, cuando nos sentimos felices, cuando conseguimos un nuevo trabajo... ¿Has estado enamorado? ¿Sabes que es un sentimiento muy poderoso! Y te sientes muy animado, te sientes feliz, te sientes dichoso, no estás realmente cansado, no sientes mucho dolor ni malestares. Te lo digo, cuando eso te pasa, tu cerebro está inundado de dopamina y endorfinas, una gran cantidad de neurotransmisores en el cerebro.

Y esto es lo que queremos decir cuando hablamos de una droga psicoactiva. Como sabes, algo que es psicoactivo tiene el poder de cambiar los neurotransmisores de tu cerebro. ¿Y quién podría creer que el azúcar puede hacer eso? Bueno, lo pensamos durante muchos años, Y vimos gente que actuaba de esa manera. Nunca he conocido a una persona que esconda, saque a hurtadillas, mienta y robe pescado, bacalao hervido, pepino... ¿te lo puedes imaginar? Tan sólo pensarlo da risa... Pero hay personas que lo hacen con cosas azucaradas, ¿sabes? Con chocolate, con helado, con tortas, galletas... Escondes el envoltorio en el basurero, no quieres que nadie vea lo que estuviste comiendo. Ya sabes, es comida. Deberías poder controlar lo que comes, ¿no es así?

Si nos remontamos a más de 60 años atrás, el tipo de cosas que encuentras en la comida hoy en día no estaba entonces. No había tantos alimentos procesados, no se agregaba azúcar a todo. Al preguntarle a las personas que son de mi edad, alrededor de 60, "Cuando eras niño, ¿tenías un tarro de azúcar en tu casa? Y todos dijeron "Sí, teníamos". "¿Y lo tienes ahora? ¿Los jóvenes tienen un tarro con azúcar en la casa, en el armario de la cocina? "No, no lo tienen", "¿Cómo es posible? ¿Por qué no tienes un tarro de azúcar hoy en día? Bueno, es porque el azúcar se agrega a casi todo lo que compras, a todo lo que comes hoy en día. Entonces, el 85% del azúcar lo obtienes en tu comida al comer lo que piensas que es comida normal.

Entonces, el azúcar tiene la propiedad real de cambiar la química de tu cerebro. ¿Pero esto significa que cualquiera que coma azúcar es un adicto al azúcar? No. Hoy sabemos, gracias a mucha investigación, que si uno tiene un sistema de recompensas sensible, eso es lo que causa que se vuelva adicto al azúcar y la palabra adicción proviene de la palabra latina "addicere", que significa "estar esclavizado". Significa perder el control, que algo más te está gobernando. Y eso es lo que es tan desagradable de la adicción al azúcar. No eres tú quien dirige el show. Eres como un misil, ya sabes, estás enganchado al objetivo. Y una vez que te engancharse al azúcar, harás casi cualquier cosa para comerla. Y si escuchas a la gente contar sus historias, podrás ver que es una droga muy, muy potente. La gente roba para obtener azúcar, la gente miente al respecto, la gente tiene tremendas consecuencias. Quiero decir que tener sobrepeso no es divertido. Es muy doloroso, no es saludable.

Y a pesar de que la gente quiere perder peso, todavía sigue comiendo y ganando peso. Entonces el resultado no es lo que querías. Y ese es uno de los signos de la adicción. Quiero perder peso, pero sigo comiendo y engordando, así que algo anda muy mal. No eres una mala persona, créeme, no estás psicológicamente enfermo. Tienes una química cerebral muy, muy potente y cambiada y eso se debe a la gran

cantidad de alimentos procesados que tenemos hoy en día en nuestras tiendas de comestibles. Eso es algo realmente triste.

Entonces, si realmente quieres saber de qué se trata todo esto, atrévete a obtener un diagnóstico. No te quedes en casa ni te escondas ni sientas vergüenza de algo. Por lo que realmente puedes hacer algo para cambiarlo.

Si te sientes identificado con alguna de las cosas de las que te he hablado, sigue escuchando los próximos videos donde voy a explicarte por qué te está pasando esto y qué puedes hacer al respecto.