

Mireia Hurtado



# Alimentación compasiva

Libérate de  
la obsesión por  
comer sano

# **Alimentación compasiva**

Libérate de la obsesión por  
comer sano

**MIREIA HURTADO**



© Mireia Hurtado, 2025

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: abril de 2025

Depósito legal: B. 5.387-2025

ISBN: 978-84-1344-408-6

Composición: María García

Impresión y encuadernación: Gohegraf

*Printed in Spain* - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



## Sumario

---

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                                                                                  | 15 |
| 1. Cuando la rigidez gobierna nuestras vidas.....                                                   | 21 |
| 1.1. ¿Qué es la ortorexia?.....                                                                     | 21 |
| 1.1.1. Influencias en el desarrollo<br>del trastorno.....                                           | 26 |
| 1.1.2. No necesitas encajar en una etiqueta<br>para reconocer lo que te hace sufrir ....            | 32 |
| 1.2. Las redes sociales y las modas<br>alimentarias .....                                           | 36 |
| 1.3. Una relación saludable con la comida<br>frente a comer sano: qué es y qué<br>no es salud ..... | 43 |
| 1.3.1. ¿Qué es el salutismo? .....                                                                  | 44 |
| 1.3.2. Pero, entonces, ¿qué es la salud? .....                                                      | 47 |
| 1.3.3. ¿Es salud o es cultura de la dieta?.....                                                     | 51 |
| 1.4. Desmontando las modas alimentarias .....                                                       | 56 |
| 1.4.1. Eslóganes dañinos .....                                                                      | 58 |
| 1.4.2. Alimentación sin gluten.....                                                                 | 61 |
| 1.4.3. Dieta sin cereales .....                                                                     | 64 |
| 1.4.4. Dietas <i>keto</i> o bajas en hidratos<br>de carbono .....                                   | 65 |

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.4.5. Dietas bajas en grasas . . . . .                                                                         | 67  |
| 1.4.6. Alimentación sin procesados . . . . .                                                                    | 69  |
| 1.4.7. Ayuno intermitente . . . . .                                                                             | 71  |
| 1.4.8. Alimentación anticáncer . . . . .                                                                        | 73  |
| 1.4.9. ¿Puede una dieta restrictiva por<br>problemas digestivos fomentar<br>que desarrolle ortorexia? . . . . . | 74  |
| 1.5. Mi historia . . . . .                                                                                      | 76  |
| 2. Comprendiendo nuestras luchas<br>con la comida y el cuerpo . . . . .                                         | 81  |
| 2.1. Por qué nuestro cerebro nos complica<br>la relación con la comida . . . . .                                | 81  |
| 2.1.1. Nuestros tres cerebros y las luchas<br>con la comida y el cuerpo . . . . .                               | 82  |
| 2.2. Entendiendo las emociones . . . . .                                                                        | 87  |
| 2.2.1. Los tres sistemas de regulación<br>de emociones . . . . .                                                | 89  |
| 2.2.2. El problema del control . . . . .                                                                        | 93  |
| 2.2.3. Cómo se conectan las emociones<br>con la comida . . . . .                                                | 95  |
| 2.2.4. Cuidarte desde el miedo . . . . .                                                                        | 96  |
| 2.3. El problema de las reglas<br>en la alimentación . . . . .                                                  | 99  |
| 2.3.1. ¿Y qué pasa si debido a una<br>enfermedad tengo que comer<br>de cierta manera? . . . . .                 | 102 |
| 2.4. ¿De verdad va esto de salud? La trampa<br>de la autoestima y de la exigencia . . . . .                     | 104 |
| 2.4.1. La trampa de la autoestima . . . . .                                                                     | 104 |
| 2.4.2. La trampa del perfeccionismo . . . . .                                                                   | 110 |
| 2.5. El mito de la fuerza de voluntad . . . . .                                                                 | 114 |
| 3. Autocuidado desde la flexibilidad . . . . .                                                                  | 117 |
| 3.1. Un nuevo camino: conectando con<br>tu sabiduría interna y con la flexibilidad . . . . .                    | 117 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| 3.2. Soltando las reglas mentales                          |     |
| gracias a la defusión . . . . .                            | 122 |
| 3.2.1. Diferenciando el corto plazo                        |     |
| del largo plazo . . . . .                                  | 126 |
| 3.2.2. Diferenciando las consecuencias                     |     |
| naturales de las arbitrarias . . . . .                     | 127 |
| 3.2.3. Métodos para defusionar                             |     |
| los pensamientos. . . . .                                  | 130 |
| 3.3. Entrenando la aceptación . . . . .                    | 132 |
| 3.3.1. Abrazando nuestras emociones                        |     |
| difíciles . . . . .                                        | 136 |
| 3.4. Tú no eres lo que tu mente te dice                    |     |
| que eres: el yo como contexto . . . . .                    | 140 |
| 3.5. <i>Mindfulness</i> : aprendiendo a vivir              |     |
| en el aquí y el ahora. . . . .                             | 145 |
| 3.5.1. Cómo empezar a practicar                            |     |
| <i>mindfulness</i> . . . . .                               | 148 |
| 3.5.2. El escáner corporal . . . . .                       | 149 |
| 3.5.3. <i>Mindfulness</i> en nuestro día a día . . . . .   | 153 |
| 3.5.4. <i>Mindfulness</i> y el sistema digestivo . . . . . | 155 |
| 3.6. Conectando con tu sabiduría interna:                  |     |
| la práctica de la alimentación consciente . . . . .        | 156 |
| 3.6.1. Cómo descubrí la alimentación                       |     |
| consciente. . . . .                                        | 157 |
| 3.6.2. Cómo empezar a practicar                            |     |
| la alimentación consciente . . . . .                       | 163 |
| 3.6.3. Explorando el hambre y sus tipos . . . . .          | 164 |
| 3.6.4. Profundizando en la alimentación                    |     |
| consciente. . . . .                                        | 182 |
| 3.7. Conectando con tus valores: ¿qué te                   |     |
| pierdes en la vida cuando la obsesión                      |     |
| por comer sano la gobierna? . . . . .                      | 187 |
| 3.7.1. Cualidades de los valores . . . . .                 | 189 |
| 3.7.2. Explorando tus valores. . . . .                     | 192 |

|                                                                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.8. Eligiendo cuidarte y vivir desde lo que de verdad te importa . . . . .                                                                 | 204 |
| 3.8.1. Explorando acciones valiosas . . . . .                                                                                               | 205 |
| 4. Un remedio casi mágico: la compasión . . . . .                                                                                           | 209 |
| 4.1. Qué es la autocompasión . . . . .                                                                                                      | 209 |
| 4.1.1. Los tres componentes de la autocompasión. . . . .                                                                                    | 213 |
| 4.2. Alimentación compasiva, ¿por qué? . . . . .                                                                                            | 216 |
| 4.2.1. Los tres componentes de la autocompasión para tus luchas con la comida . . . . .                                                     | 217 |
| 4.2.2. Practicando la autocompasión: una pausa . . . . .                                                                                    | 220 |
| 4.3. Amor incondicional para sentirte bien contigo mismo y dentro de tu piel: saliendo del bucle de la vergüenza y la autocritica . . . . . | 221 |
| 4.3.1. Dándote amor incondicional con la práctica de la bondad amorosa . . . . .                                                            | 224 |
| 4.4. Motivándote desde la compasión en vez de la crítica . . . . .                                                                          | 225 |
| 4.4.1. La voz crítica y la voz compasiva. . . . .                                                                                           | 227 |
| 4.5. Compasión y autocuidado . . . . .                                                                                                      | 230 |
| 4.6. Por qué la compasión es mejor que la autoestima. . . . .                                                                               | 233 |
| 4.7. La compasión y la mirada de género . . . . .                                                                                           | 237 |
| 4.8. El flujo de la compasión . . . . .                                                                                                     | 240 |
| 4.8.1. La práctica del flujo de la compasión. . . . .                                                                                       | 243 |
| 5. Movimiento autocompasivo. . . . .                                                                                                        | 247 |
| 5.1. Conectando con el placer de moverte sin caer en la exigencia . . . . .                                                                 | 247 |
| 5.1.1. Señales de alerta de una mala relación con el ejercicio desde el exceso, la exigencia o la dependencia . . . . .                     | 252 |

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1.2. Me doy cuenta de que mi relación<br>con el deporte es muy rígida,<br>¿por dónde empiezo a flexibilizarla? ... | 254 |
| 5.1.3. Practicando la flexibilidad<br>con el movimiento. ....                                                        | 256 |
| 5.1.4. Práctica de <i>mindfulness</i><br>con el ejercicio físico. ....                                               | 257 |
| 5.2. Yoga y autocuidado .....                                                                                        | 260 |
| 5.2.1. ¿Desde dónde practicas yoga? .....                                                                            | 262 |
| Agradecimientos .....                                                                                                | 269 |
| Bibliografía .....                                                                                                   | 271 |

## Cuando la rigidez gobierna nuestras vidas

### 1.1. ¿QUÉ ES LA ORTOREXIA?

Sandra tiene veintidós años, es una buena estudiante y tiene un bonito grupo de amigas. Hace un tiempo, empezó a seguir en redes sociales cuentas que hablaban sobre salud y bienestar, y quiso probar las fórmulas que proponían: una vida con más vegetales, sin gluten, sin lácteos, etcétera. Una vida que prometía energía infinita resultaba muy tentadora. Además, las personas detrás de esas cuentas se veían guapas, felices y con vidas muy atractivas.

En ese momento, Sandra lidiaba con algunas dificultades personales (una ruptura de pareja, la búsqueda de trabajo...) y un plus de bienestar le vendría genial. Seguir esas pautas hacía que se sintiera bien, ordenada y orgullosa, porque estaba haciendo algo para ocuparse de su salud, y, sin darse cuenta, se fue enganchando a ese tipo de vida *healthy* y siendo cada vez más rígida a la hora de seguir las reglas que le proponían.

Lo que empezó como algo saludable, poco a poco fue ocupando más espacio en su vida. Su cuenta de Instagram acabó repleta de perfiles de chicas que vendían mensajes como «esto me ha cambiado la vida», «si yo he podido, tú

también vas a poder» o «eres lo que comes» y cada día recibía en su buzón decenas de *newsletters* con los beneficios de algún superalimento o de una nueva moda alimentaria.

Su atención fue concentrándose cada vez más en su salud y su cuerpo. Empezó a ser selectiva con lo que comía en casa, más tarde no se permitía ir a restaurantes si no se aseguraba de que iba a encontrar elecciones que se ajustaran a su plan del momento y, finalmente, dejó de ir a restaurantes o a comer fuera. Viajar se convirtió en un infierno y dejó de practicar sus *hobbies* preferidos.

Paralelamente, empezó a experimentar cambios de humor, ansiedad y culpa cada vez que rompía alguna regla aprendida en torno a la alimentación, pensar en lo que iba a comer ocupaba mucho espacio en su mente, y su energía y su capacidad de concentración cayeron en picado, el pelo se le empezó a caer en exceso, su piel se veía seca y apagada, y empezó a tener problemas digestivos, entre ellos estreñimiento.

Otro caso similar es el de Alicia, que vino a mi consulta tras verse superada por un plan alimentario que le recomendó un profesional al que acudió para que le ayudara a mejorar su salud intestinal. Sus problemas digestivos habían llegado a un punto muy limitante: se sentía hinchada después de cada comida, tenía gases y le costaba hacer la digestión. Este profesional, un fisioterapeuta especializado en psico-neuroinmunología, le pautó un plan alimentario que consistía en eliminar tipos de alimentos apelando a que su intestino se había vuelto permeable y tenía que restaurarlo. Le quitó el gluten, los lácteos, algunas verduras y frutas, y le dio un montón de suplementos.

Todo fue maravillosamente bien al principio y sus problemas digestivos mejoraron. El problema fue que el plan alimentario era muy estricto y pronto se sintió incapaz de seguirlo. Las reglas alimentarias inundaban su vida y cada vez que las rompía, la culpa y el miedo la invadían. Pronto se

sintió atrapada por la obsesión de querer cuidarse y no dañar su cuerpo y las limitaciones por tanta rigidez.

Como puedes ver, tanto Sandra como Alicia sufren mucho por la comida, y dedican mucho tiempo a pensar, elegir y preparar su comida. Lo más probable es que sufran ortorexia, un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por una extrema y excesiva preocupación por evitar alimentos percibidos como insanos o, lo que es lo mismo, una obsesión excesiva e insana por comer alimentos saludables.

Digo «lo más probable» porque, aunque ambas puedan entrar dentro de la etiqueta de este trastorno, lo importante que quiero transmitir en este libro no tiene que ver con la etiqueta, sino con el sufrimiento que puede generar que la salud ocupe demasiado espacio en nuestras vidas, afectando no sólo a nuestro bienestar físico, sino también mental e incluso social.

Las etiquetas nos pueden servir a los profesionales para saber sobre el conjunto de síntomas de los que hablamos, pero pueden alejar a la persona de buscar ayuda porque su sufrimiento no encaje exactamente en la etiqueta. Me gustaría que te quedaras con esto, porque no tienes que encajar en la etiqueta para atender ese sufrimiento.

El término *ortorexia* fue inventado por el médico Steven Bratman y fue fruto de su propia experiencia personal, como explica en su libro *Health food junkies*. En griego, *ortho* significa ‘recto’, ‘correcto’ y ‘verdad’. En 1997, Bratman acuñó el término *ortorexia nerviosa* para describir a «las personas cuyas dietas extremas (destinadas a razones de salud) en realidad conducen a la desnutrición y/o al deterioro del funcionamiento diario». En su libro, define la ortorexia como una fijación por comer alimentos saludables, algo que sufrió él mismo 20 años antes, cuando su virtuosismo en torno a su salud se convirtió en una trampa de la que no era capaz de salir.

Hoy en día, la ortorexia es considerada como un trastorno de la conducta alimentaria, aunque no está catalogado dentro del DSM-V, el manual de diagnóstico de los trastornos mentales.

Bratman comparte que las personas se inician en este trastorno alimentario de forma inocente, como un deseo de superar una enfermedad crónica, mejorar la salud o corregir malos hábitos, como lo hicieron Sandra, Alicia o el propio Bratman. Poco a poco, el tiempo que pasan estas personas pensando y comprobando lo que comen y los nutrientes que contienen sus comidas va aumentando hasta que acaba por ocupar todo el día. La angustia y la ansiedad aparecen cuando se desvían de las reglas que han interiorizado, y se sienten culpables cuando comen los alimentos que consideran malos o impuros. Todo esto lleva a que su salud mental quede altamente comprometida.

Además, el hecho de eliminar de su alimentación uno o varios tipos de alimentos, con sus correspondientes nutrientes, acaba causando infranutrición e, incluso, pérdida de peso, comprometiendo gravemente también su salud física. Por otro lado, para evitar la culpa y la ansiedad, las personas que sufren ortorexia dejan de hacer actividades que las puedan llevar a romper esas reglas, como acudir a eventos sociales, viajes o planes improvisados, lo cual acaba afectando su vida social.

Recuerdo a una consultante que desde su adolescencia formó parte de un club excursionista y que, a medida que las reglas inundaron su vida, fue limitando las actividades en las que no podía cumplirlas. Nunca comía bocadillos, y como tenía que prepararse sus táperes con la combinación correcta de alimentos, al final dejó el club excursionista y dejó de ir a la montaña.

También recuerdo una frase que me dijo otra consultante, Montse, una vez: «Yo como mucho más sano que mi pa-

reja, pero él tiene una relación mucho más sana con la comida». Ella también era incapaz de alejarse de las reglas que dirigían su alimentación. ¿Quién crees que de los dos tenía una experiencia sentida de mayor salud? Todo esto son ejemplos de cómo comer sano puede dejar de ser sano. Montse me hacía esta reflexión porque anhelaba tener la buena relación con la comida que tenía su marido. Anhelaba recuperar la flexibilidad al comer, no estar todo el día pensando qué, cuándo y cómo comer; quería volver a disfrutar de la comida, de las reuniones sociales y de la improvisación, y que la culpa y el control no dirigieran su vida. En definitiva, anhelaba la libertad y el bienestar.

Ahí es donde encontramos el elemento central de la ortorexia: la obsesión. Lo que empieza como una intención de mejorar la salud introduciendo algunas reglas para tratar de cuidar nuestra alimentación poco a poco lleva a las personas a una vida cada vez más controlada por esas reglas: se sienten bien cuando las siguen y mal cuando no las siguen. Las personas que sufren este problema psicológico se desvían de una alimentación sana y flexible donde todo puede caber porque todo tiene su momento y su lugar, a una alimentación rígida basada en el control porque no son capaces de hacerlo diferente.

En este libro no sólo te voy a hablar del sufrimiento que nos genera una alimentación rígida, también voy a hablarte de todo aquello que nos puede obsesionar cuando hablamos de salud, a menudo promovido por modas en redes sociales, porque el *fitness*, los suplementos para detoxificar el cuerpo, los rituales de «bienestar» e incluso el yoga, si lo realizamos desde esa rigidez, puede acabar generándonos sufrimiento.

Lo digo y lo repito a menudo: nunca habíamos estado tan rodeados de información y nunca nos había costado tanto cuidarnos. Quizá porque lo que nos rodea en realidad es la desinformación. La paradoja es que en la era de la hiper-

conectividad cada vez estamos más desconectados de nosotros y nuestros cuerpos y resulta muy fácil dejarse llevar por promesas de bienestar que al único lugar que nos conducen es a más soledad y aislamiento, ¿te sientes identificado con todo esto? ¿Crees que tiene sentido?

Como veremos más adelante, el auge en redes sociales como Instagram y Tiktok de modas alimentarias como la dieta *keto*, el comer limpio, el *real food*, la *raw food*, la dieta *paleo* o el ayuno intermitente, está detrás del incremento de este desorden en la conducta alimentaria.

Y puede parecerte paradójico que haya hecho un libro que ayude a no «comer tan sano», cuando continuamente y en todas partes se habla de los perjuicios contra los malos hábitos y la comida basura, de la cantidad de enfermedades que nos acechan... Es un sinsentido, ¿verdad? Pero ésta es la sociedad en la que vivimos, una sociedad polarizada, donde cada vez nos cuesta más encontrar el equilibrio en las cosas.

### 1.1.1. Influencias en el desarrollo del trastorno

Por supuesto, no todas las personas que realizan un cambio de hábitos para mejorar su salud o empiezan a seguir en redes sociales a gurús de la salud acaban desarrollando este trastorno, y que tengas el deseo de comer sano o de cuidarte no quiere decir que lo vayas a sufrir. Es en la obsesión, en la pérdida de flexibilidad y en el distanciamiento que esta rigidez produce de las cosas importantes donde está el problema.

Un estudio preliminar sobre la ortorexia del año 2004 nombra como posibles causas de la ortorexia la ilusión de salud total, el deseo de control absoluto de la propia vida, la búsqueda de identidad y espiritualidad a través de la conducta alimentaria, la creencia que las propias teorías sobre

la alimentación son las mejores o una forma de seguir los ideales de belleza sin tener que confesarlos. Otro estudio relaciona la ortorexia con factores psicosociales como el perfeccionismo, los rasgos obsesivo-compulsivos, la psicopatología, los antecedentes de un trastorno alimentario, historial de dietas, la mala imagen corporal y el deseo de adelgazar.

En otra investigación sobre las claves en el desarrollo de este problema psicológico, los autores hablan de factores influyentes individuales, relacionales y sociales. En los individuales, se nombra la preocupación por la salud, la creencia de que la comida es medicina, experiencias de trauma y rasgos como el perfeccionismo o la obsesión. Dentro del contexto relacional, los autores hablan de influencias que tienen que ver con contextos familiares muy exigentes, donde se da mucha importancia a la imagen corporal y social, y tener grupos de amigos conectados por el *fitness* y la alimentación sana. Y a nivel social, los autores hablan de influencias que incluyen el esteticismo (culto a la imagen corporal), la ciudadanía moral y las redes sociales.

Aparte de estos factores influyentes individuales, relacionales y sociales, el hecho de que una alimentación saludable se acabe transformando en un problema psicológico tiene que ver, y mucho, con que, como seres humanos, convivimos con un cerebro complicado, en una sociedad complicada. Lo importante en este punto es que sepas que la obsesión por la vida sana no ocurre porque sí, y que, sobre todo, no podemos entender este trastorno si no atendemos también al contexto. Más que una enfermedad individual, hay autores que hablan de «sociedad ortoréxica» porque los factores sociales tienen un gran peso.

Cuando hablamos de factores sociales se hace referencia a una sociedad en la que los valores que se mueven son el autocontrol, el énfasis en la responsabilidad individual, el culto al cuerpo, al éxito social y el «si tú quieres, puedes», es

decir, que defiende la conexión entre la fuerza de voluntad y el autocontrol como características elegibles y deseables. Si juntamos esto con el auge de las redes sociales que lleva a las personas a la comparación continuada, y una visión de la alimentación marcada por la hiperexigencia en torno a la elección de alimentos y el juicio moral (alimentos buenos/malos) junto con eslóganes como «eres lo que comes» o «tu alimentación es tu medicina», tenemos el caldo de cultivo perfecto para acabar desarrollando este problema psicológico.

Aunque el foco de la ortorexia no es adelgazar, sino comer muy sano, puede acabar derivando en anorexia, ya que un cerebro desnutrido puede ser el disparador de una obsesión por el cuerpo y la comida. Algo que me he encontrado a menudo en consulta es que, al controlar la persona lo que come, en muchas ocasiones acaba bajando de peso, y al hacerlo, como el contexto de cultura de la dieta (del que te hablaré en profundidad más adelante) refuerza a la persona, eso puede llevarla a «engancharse» a esa alimentación y a no ser capaz de hacerlo diferente, y ya no sólo por el miedo a no comer saludable, sino también por el miedo a engordar.

Recuerdo a Sonia, una chica que vino a mi consulta porque, debido a sus problemas digestivos de gases e hinchazón, había ido a visitar a una nutricionista que le pautó una dieta de eliminación de alimentos. Retiró el gluten y los lácteos y empezó a seguir en redes sociales cuentas de comida real, es decir, sin ultraprocesados, para conseguir ideas para sus recetas. Y perdió peso. Y su entorno se lo reforzó. No sólo eso, sino que, en casa, su padre también empezó a practicar este tipo de alimentación basada en comer sólo alimentos reales.

Cuando vino a mi consulta, había recuperado parte del peso perdido, es decir, estaba volviendo a su peso anterior, y eso la atormentaba. Ya no sabía qué comer, intentaba seguir a rajatabla las reglas que le había pautado la nutricionista, pero eso ya no le funcionaba para mantener el peso, y empe-

zó a debutar con los atracones, una conducta que es consecuencia directa de la restricción, en la que el cerebro lucha por recuperar el peso perdido y el balance alimentario. Cuanto más restringía, más atracones.

Y no sólo eso, también sufría las consecuencias de que la culpa dirigiera su vida: había dejado de asistir a un montón de eventos sociales y de disfrutar de tiempo con sus amigas por miedo a no encontrar alimentos que se ajustaran a las reglas de su alimentación. A todo esto, se añadió que sus problemas digestivos sólo estaban controlados cuando se mantenía en la pauta estricta, cuando se salía un poco de ella volvían e incluso con mayor fuerza, lo que le generaba aún más ansiedad en torno a qué comer.

Hay autores que apuntan que la ortorexia es una manifestación cultural de la anorexia nerviosa, es decir, que las influencias del contexto han derivado la necesidad de control del cuerpo a la necesidad de control de la salud. En consulta me suelo encontrar a personas que se apuntan a este tipo de modas como forma de dieta de adelgazamiento encubierta. En el contexto actual de salutismo (palabra a la que ya he hecho referencia varias veces y que desarrollaré más adelante), puede estar mejor visto decir que lo que hacemos es por salud que no para adelgazar. Por mi experiencia, lo más frecuente es que convivan las dos motivaciones, comer sano y querer adelgazar. Pero recuerda, lo importante no es tanto la etiqueta, sino que tomes consciencia de que hay algo que te está haciendo sufrir y que mereces vivir una vida plena sin que la lucha con la comida te controle.

Si nos fijamos un poco, muchas de las conductas que se promueven desde estas modas de salud son exactamente las mismas que ponen en práctica personas con trastornos alimentarios, como eliminar tipos y grupos de alimentos, saltarse comidas, estar muchas horas sin comer, controlar lo que se come, etcétera.

Recuerdo que, en una formación que di sobre alimentación consciente, un chico compartió conmigo que, a raíz de iniciarse en el ayuno intermitente, había debutado con atracones y obsesión por la comida. Como te comentaba, los atracones surgen como consecuencia de la restricción. Es muy probable que, al cambiar la alimentación a una más sana, se reduzca la cantidad de energía que se ingiera. Al reducir las grasas, azúcares e hidratos de carbono más complejos, el cuerpo empieza a entrar en déficit respecto a lo que estaba acostumbrado. Ese déficit sostenido en el tiempo puede llevar a que las hormonas que regulan el hambre y la saciedad, la leptina y la grelina, se desregulen y a que la persona empiece a sentir hambre desmesurada, le cueste parar de comer porque nunca se sacia, e incluso que empiece a experimentar urgencia y un deseo incontrolable por la comida. Debido a que la parte del cerebro que regula la ingesta, el cerebro reptiliano, se pone en alerta, la persona siente que no puede parar de pensar en comida (ya que pensar en comida evolutivamente nos llevaba a buscar comida). Además, como veremos en el próximo capítulo, prohibirnos alimentos nos conduce a desearlos más.

Pero no olvidemos que todo esto tiene sentido dentro de nuestra sociedad y nuestros aprendizajes. Enfatizar esto creo que es muy importante, porque nada de esto es nuestra culpa. Como veremos más adelante, si te reconoces en todo lo que cuento aquí, lo primero que tienes que hacer es recordar que eres un ser humano haciéndolo lo mejor que sabes en medio de un contexto que no nos lo pone fácil.

Mi intención con este libro es que puedas desculpabilizarte, que tomes consciencia de lo complejo que es cuidarse hoy en día y que, desde una mirada compasiva hacia ti y hacia tus luchas, puedas aprender a practicar un autocuidado más flexible y basado en la escucha de tu cuerpo y tus necesidades, y no tan basado en reglas rígidas o modas.

### **Consecuencias físicas y psicológicas de la ortorexia**

Como ya te he ido compartiendo, el impacto en la salud tanto física como psicológica de la ortorexia puede ser muy elevado. A nivel psicológico, algunas consecuencias pueden ser:

- Ansiedad generalizada y ansiedad en torno a las elecciones alimentarias.
- Culpa por romper las reglas.
- Ciclos de pensamientos obsesivos y conductas compulsivas en torno a la comida.
- Miedo y preocupación excesiva.
- Vergüenza y sensación de fracaso.
- Aislamiento social.
- Deterioro en las relaciones sociales.
- Ansiedad social.
- Disminución de refuerzos positivos para la persona como el disfrute en torno a la comida y de los eventos sociales.

A nivel físico, las deficiencias nutricionales al eliminar tipos o grupos enteros de alimentos pueden generar severas complicaciones en la salud:

- Deficiencias en nutrientes esenciales como proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- Osteoporosis.
- Función inmune debilitada.
- Anemia.
- Pérdida de peso.
- Problemas hormonales como amenorrea.
- Problemas digestivos como estreñimiento.

### **1.1.2. No necesitas encajar en una etiqueta para reconocer lo que te hace sufrir**

Todas estas modas alimentarias, tanto si ponen el foco en adelgazar como en la salud, pueden conducirnos a patrones de alimentación desordenada que nos hacen sufrir. Te pondré un ejemplo: muchas de mis consultantes vienen porque, a consecuencia de realizar ayuno intermitente, acaban sobreingiriendo grandes cantidades de comida por la noche: eso sería un patrón de conducta desordenado, comen muy poquito durante el día y mucho por la noche. Algo parecido pasaría con las personas que durante la semana «se cuidan mucho desde patrones de mucho control» y cuando llega el fin de semana se descontrolan y sobreingirien hasta sentirse mal. Aunque no encajen en la etiqueta de un trastorno alimentario, todas ellas sufren mucho y están en riesgo de acabar desarrollándolo.

Las etiquetas nos pueden ayudar a poner palabras a lo que nos pasa, pero también nos pueden llevar a no validar y reconocer nuestras luchas o sufrimiento si no encajamos en ellas. Yo nunca encajé en una etiqueta. Hice atracones, atracones con vómito, sin vómito, hacía ejercicio para compensar, etcétera. No recuerdo mucho el no querer adelgazar, pero sí el no querer engordar. Controlaba la comida. Pasaba mucho tiempo pensando en cómo sentirme mejor y con más energía. Continuamente buscaba productos para mejorar mi salud. Seguramente si hubiera ido al médico no hubiera encajado en ningún diagnóstico, pero sufría.

Dentro del espectro de trastornos de la conducta alimentaria reconocidos por el DSM-V, el manual de diagnóstico de los trastornos mentales, está la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. La ortorexia está clasificada dentro de los EDNOS: otros trastornos alimentarios no específicos, caracterizados por patrones atípicos que no cumplen los cri-

terios de la clasificación en cuanto a frecuencia o duración. Por ejemplo, conductas vinculadas a la anorexia, pero sin el infrapeso, vómitos sin la frecuencia de la bulimia o conductas compensatorias sin los atracones.

El DSM-V puede ayudarnos a los profesionales a hablar el mismo lenguaje y facilitarnos la comunicación, pero tiene serias limitaciones, ya que su perspectiva biomédica y su acercamiento a la salud mental desde la enfermedad no abordan los posibles orígenes de los síntomas ni consideran la complejidad del sufrimiento humano. Ya hemos visto cómo factores biológicos y contextuales se combinan con consecuencias como los problemas psicológicos que las etiquetas del manual no son capaces de reflejar. No en vano la mayor parte de los trastornos de la conducta alimentaria entran dentro de los EDNOS debido a su amplio rango de síntomas.

Tal vez te sientas identificado sólo con algunas de las características que te comparto sobre la ortorexia. Tal vez hayas sufrido un trastorno de la conducta alimentaria en el pasado y sientas que estás en una casi recuperación. Quiero que sepas que, sea lo que sea que estés experimentando ahora mismo con la comida, tu cuerpo o contigo mismo, todo ello merece reconocimiento y atención. Que no entres dentro de un criterio no significa que no tenga validez o que no merezca atención. Es por eso por lo que te invito a que te quedes aquí si sientes que tu relación con la comida y tu cuerpo te hacen sufrir, aunque no te sientas identificado con la etiqueta al cien por cien, aunque haya cosas que te resuenen y otras que no. Porque independientemente de ello, mi intención es que puedas aprender habilidades que te acerquen a una vida más plena y valiosa.