



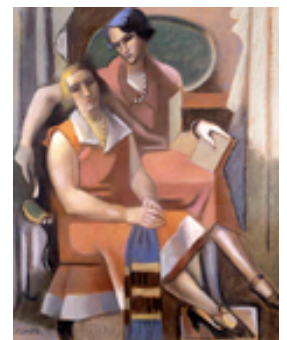
## VACÍO

### Una existencia vacía nunca te hará feliz

El sentimiento de vacío, generador de angustia, es lo que en abril nos llega como siguiente mensaje del calendario “2019, 12 razones para quererte”, iniciativa de la **Fundación APE** y el trabajo de un magnífico grupo de voluntarios.

Es difícil que una “existencia” sea vacía, pero no imposible. Es más, sucede, con demasiada frecuencia, que quien trata de llenar su vida no usa los elementos adecuados, es como tratar de llenar con agua un cesto de mimbre. Llega la desesperación, nunca sentimos el cesto lleno y no será por no intentarlo, eso sí, con agua. No vale todo, cualquier cosa, para llenar nuestra existencia. Podemos conseguir tenerla muy ocupada, pero llena es algo diferente, muy diferente. Es muy interesante hacer un pequeño ejercicio: al levantarte de la cama por la mañana, pregúntate para qué lo has hecho. Qué sentido tiene el nuevo día para ti. Sé valiente ya que la pregunta puede producirte cierta ansiedad si no tienes claro qué responderte. Sigue preguntándote: ¿te levantas para ir al colegio?, ¿para usar el WhatsApp?, ¿para ver qué plan hay el fin de semana?, ¿para ir a mirar ropitas? No creas, todo eso puede estar fenomenal, pero ¿le ves sentido?, ¿te llena?, ¿te llena de verdad? Puede que te ocurra como el agua en la cesta, al poco tiempo, cuando vuelvas a mirar, está vacía, pese a tu esfuerzo por llenarla. Y así, día a día, sin cambiar de estrategia, sigues echando agua en la cesta porque nunca la ves llena. Hay cosas que no llenan otras.

La vida no estará vacía cuando la llenes de “sentido”. A veces no se ve ese sentido, a ciertas edades menos. Pero si trabajas llegará. Vivir sin sentido es como vivir muerto, apegado a lo efímero, a lo meramente circunstancial, al agua que suena mucho y rebosa en la cesta porque es mucha y a gran presión. Pero dura poco, se escapa, se va. Y la cesta, como la vida, están vacías. Vamos, venimos, y siempre vuelve el vacío cuando no se da sentido a la existencia. Búscale sentido a tu vida, pero, eso sí, con algo que la llene de verdad. No te engañes, con cosas de quita y pon. Y, sobre todo, para y reflexiona. Y cada día, al salir de tu cama, piensa un poco: ¿qué hago aquí? Puede que tu vida esté tan vacía que hasta hacerte esa pregunta te de pánico. Pero sin cuestionarnos, no podemos vivir con sentido, y el vacío existencial sigue. Ánimo.



## STORYTELLING Y TCA, hablan los pacientes

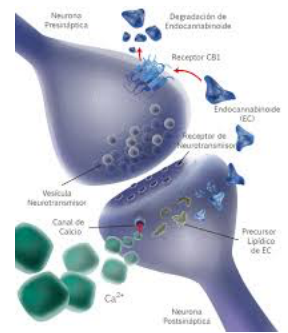
*Le doy gracias a mis amigas por haberme ayudado, por haberme soportado y apoyado en esta fuerte etapa de mi vida. Sé que aguantaron muchos comentarios de la gente, miradas de lástima y quejas sobre mí. Le doy gracias a mis padres y hermanos porque nunca me obligaron a comer ni me hicieron sentir mal por mi enfermedad, es contradictorio, pero a veces hacerse el loco, tiene buenos resultados. Le doy gracias a mi tía, quien me ayudó económicamente para las terapias y personalmente para poder superar la anorexia. Hasta puedo agradecerles a mis dos ex novios, tanto por quien entré en esta depresión como por quien empecé a salir de ella, sin esta experiencia, no sería la persona que soy hoy en día. A veces a unos nos toca más fuerte que a otros aprender a subsistir en ésta, la universidad de la vida. La sociedad tiene que empezar a concienciarse con este problema. Tienen que querernos como somos, por lo que somos, no ser tan exigentes, porque la mujer es muy débil con temas relacionados con el físico. A veces somos muy superficiales, hombres y mujeres, y creemos que la apariencia es la esencia del ser humano. Pues no, eso creía yo, y no caí en anorexia para ser modelo, caí por depresión, sin embargo, uno se obsesiona de tal manera con su cuerpo, que te ciegas tanto de ojos como de mente, no ves más allá que lo que te muestra el espejo. Hoy en día, a mis 30 años de edad, ya recuperada, puedo y quiero ayudar a todos aquellos que estén sumergidos en esta enfermedad, porque es una enfermedad que es más fuerte que la voluntad de uno mismo.*



## SISTEMA CANNABINOIDE

En uno de los trabajos del Curso de Experto en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad de la Universidad Pablo de Olavide, Cristina Perianes Sánchez llevó a cabo una Revisión titulada “El sistema cannabinoide, centrado en el receptor CB1, en la patología de la obesidad”.

En dicho trabajo señalaba que el sobrepeso y la obesidad son una preocupación creciente, ya que la prevalencia de niños con sobrepeso y obesidad se ha triplicado en las últimas décadas, con todas las consecuencias que esto acarrea. Se ha demostrado en la literatura que el sistema endocannabinoide tiene un papel de suma importancia en el control del balance energético, puesto que regula la ingesta de alimentos, el almacenamiento de grasa, y el metabolismo de la glucosa, entre otras. En concreto, el receptor CB1 tiene como función principal el control de la homeostasis energética. La inducción de la señalización de CB1 estimula la alimentación, pero, por otro lado, el bloqueo de esta señalización de CB1 induce hipofagia por un efecto supresor del apetito. Teniendo en cuenta que la obesidad y el sobrepeso son unos de los principales problemas de salud de las sociedades modernas de hoy en día, en la Revisión se discute el papel del sistema endocannabinoide, subrayando la importancia del receptor CB1 y centrándose en este receptor. El sistema endocannabinoide es un sistema muy complejo e intrincado en cuanto a sus relaciones con la obesidad. Todavía no se ha descubierto todo el potencial del receptor CB1, así que es preciso que los investigadores continúen sus estudios para poder mejorar en un futuro el tratamiento de esta patología, y otras en que se halla involucrado tal sistema. También en este caso se necesitan más estudios acerca de los mecanismos reguladores de hambre y saciedad, que se ven alterados en obesidad, bulimia, trastorno de atracones, etc.

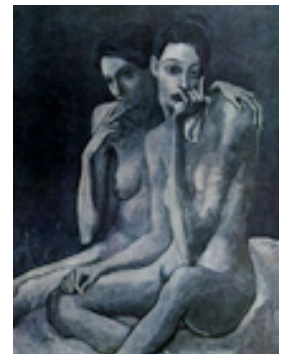


**“TU IMAGEN ES  
IMPORTANTE, NO  
TE OBSESIONES”**

## IMAGEN CORPORAL Y TCA

En otro de los trabajos del mencionado Curso, Carla Martí Pujolar llevó a cabo un estudio sobre imagen corporal. La imagen corporal es la representación mental del cuerpo, que se va creando desde etapas precoces, y es durante la adolescencia cuando tiene un papel fundamental para el desarrollo psicosocial de la persona. Señalaba Carla que “esta breve investigación pretende estudiar la imagen corporal en personas de bajo peso, normopeso y sobrepeso u obesidad”. Para ello se administró el cuestionario DCQ de Oosthuizen, Lambert, y Castle, 1998 (adaptado por la Universidad de Sevilla) a 90 sujetos de edades comprendidas entre 15 y 30 años, con sobrepeso u obesidad, normopeso, y bajo peso (con diagnóstico de algún trastorno de la conducta alimentaria -TCA-). Se estudió la influencia de las variables edad, sexo y diagnóstico de TCA en la distorsión de la imagen corporal. Los resultados demostraron que las mujeres son más susceptibles a sentirse insatisfechas con su imagen corporal; también que las personas con un diagnóstico de TCA tienen una peor percepción de su cuerpo que el resto; los hallazgos en función de la edad fueron contradictorios. Por último, se concluye que las personas con normopeso se sienten más satisfechas con su cuerpo que el resto de grupos estudiados.

En concreto, con respecto a la edad, no se pudo llegar a una conclusión clara sobre su influencia en la imagen corporal en los/as adolescentes y los/as jóvenes, ya que se encontró correlación entre las dos variables, pero muy baja. Este resultado resultaba contradictorio con algunos de los hallazgos encontrados durante la revisión bibliográfica previa al estudio. Lo que sí está claro es que la insatisfacción con la propia imagen corporal es un problema que, aunque lo haga en mayor o menor medida, afecta a distintas edades, a distintos sexos y puede provocar mucho malestar y consecuencias graves, como podría ser un trastorno de la conducta alimentaria u otros.



## ACABANDO CURSO



Poco a poco, vamos acabando esta Edición 2018-19 del Título de Experto de Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad. Examen, entrega y exposición de trabajos completan este curso semipresencial que mantenemos desde hace unos años con buenos resultados y, lo que es más importante, con diversidad de procedencia del alumnado, tanto en lo geográfico como en su formación de Grado. Los Grados de Nutrición, Psicología, Medicina y Psicopedagogía han estado representados en esta ocasión. De España hemos tenido alumnado de Facultades de Murcia, Sevilla (Universidad de Sevilla y Universidad Pablo de Olavide), Zaragoza (campus de Huesca), Málaga, Granada, Girona y Huelva. Finalmente ha estado con nosotros una alumna de Venezuela. En cuanto a trabajos, hemos contado, entre otros con “El sistema cannabinoide, centrado en el receptor CB1, en la patología de la obesidad” (Cristina Perianes), “Trastornos de la Conducta Alimentaria, tipo de apego y preocupación de la imagen corporal” (Dayana García), “Evaluación de los tamaños de raciones en personas obesas vs personas con normopeso” (Marta Gómez Vela y Ana Amor Sánchez), “Evaluación de la imagen corporal en personas con bajo peso, normopeso y obesidad” (Carla Martí Pujolar), “Evaluación de la saciedad en personas que han sufrido Trastornos de la Conducta Alimentaria” (Sandra Pinto González y Susana Martín Gutiérrez), “Complicaciones médicas de las conductas de purga: consecuencias en la alimentación” (Loreto Madinaveitia), “Revisión sobre prevención y tratamiento del Síndrome de Realimentación” (Cristina García y Carmen Claro), y “Diseño de un programa de prevención de TCA y Obesidad en niños y adolescentes” (Ana Báez y María Alejandra Correa).

Sugieren temas, algunos más “tradicionales”, otros mucho más “novedosos”, pero en todo caso necesarios para ampliar el horizonte de conocimientos sobre TCA y Obesidad, abriendo nuevos caminos y consolidando otros que, a la postre, también aceptan revisiones y cambios de perspectiva a fin de abrir nuevos caminos de estudio. Enhorabuena a todos por la participación y aprovechamiento del Curso. Y ya está en marcha la nueva Edición:

<http://pitagoras.upo.es/postgrado/cedep-pms/offline/136145e0-5960-11e1-acfe-dad311a63b19/titulos-propios/titulos-propios/bc79b7ff-1f0d-11e9-b094-11bdca50d69c>

## BARBIE, 1959

Cumple 60 años. Lanzada en marzo de 1959, Ruth Handler es la empresaria estadounidense a la que se le atribuye la creación de la muñeca, inspirada en una muñeca alemana llamada Bild Lilli.

La popularidad de Barbie asegura que su efecto en el juego de los niños atrae un alto grado de control. Las críticas recibidas a menudo se basan en la suposición de que las niñas consideran a Barbie un modelo a seguir y tratan de imitarla, y sobre la base de eso se le han hecho una serie de duras críticas.

Nació el 9 de marzo de 1959 y ha tenido hasta la fecha 135 profesiones y oficios; tiene también su familia (George y Margaret Roberts -padres-, Skipper, Stacie y Kelly Chelsea Roberts -Hermanas-) y su pareja (Ken).

Además de partidarios y detractores, Barbie tiene sus coleccionistas. La alemana Bettina Dorfmann, vive en Düsseldorf, ostenta el título de los Récord Guinness, al ser la mayor coleccionista de la muñeca Barbie en el mundo, con 15.000 unidades, valoradas en más de doscientos mil euros. Allá cada cuál.



C/Fernando IV, 27  
41011 Sevilla  
España

Teléfono:  
+34954280789

Fax:  
+34954278167

E-mail:  
ijl@tcasevilla.com

---

Visítenos en:

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

---



## REVISTA TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Desde 2005, nuestro Centro viene publicando la Revista *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, con dos números al año (mayo y noviembre). **Ya tienen disponibles 27 números.**

Les invitamos a visitar nuestra Web, en la que tienen acceso a la Revista, en la siguiente dirección:

[http://www.tcasevilla.com/revista\\_introduccion.aspx](http://www.tcasevilla.com/revista_introduccion.aspx)

TRASTORNOS DE LA  
CONDUCTA ALIMENTARIA



### Noticias y Agenda de abril

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.

**You want it? Then fight for it**

### *Acerca de nuestra organización...*

*El Instituto de Ciencias de la Conducta, además del trabajo habitual que lleva a cabo en Psiquiatría y Psicología, desarrolla un programa específico para los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Deseamos que esta página sea un lugar de encuentro en el que plasmar la realidad de nuestro quehacer clínico cotidiano. Es nuestro interés invitar a la REFLEXIÓN sobre los múltiples aspectos que confluyen en patologías como la ANOREXIA y la BULIMIA NERVIOSAS tan devastadoras en nuestros días. También la SOBREENGESTA COMPULSIVA y la OBESIDAD reciben atención específica en nuestro programa.*

**Hemos decidido que la frase de García Márquez es tan bonita, que será el punto final de nuestro Boletín...**

-La ilusión no se come –dijo la mujer  
-No se come, pero alimenta –replicó el coronel  
*El coronel no tiene quien le escriba. Gabriel García Márquez, 1928*