

**LBRIS**

We know  
books

# Comportamentul alimentar

Dincolo de corp și mâncare

**Marc Ruiz de Minteguía**

Traducere din limba italiană  
de Daniel D. Marin

**LITERA**  
București

# Cuprins

---

<b>Montagnes russes cu Silvia</b>	<b>7</b>
<b>Câteva lămuriri</b>	<b>17</b>
De ce este important să vorbim despre TCA și obezitate?	18
Diagnostice	21
Concepte generale de greutate	26
Este obezitatea o TCA?	29
Hrănirea, alimentația și mâncatul	31
<b>Loterie</b>	<b>35</b>
Genetică și biologie	36
Factori psihologici	38
Familie și prieteni	40
Atașament și traume	44
Imaginea corporală și rețelele sociale	49
<b>Icebergul Anei</b>	<b>65</b>
Anorexia nervoasă	72
Activitatea fizică excesivă	78
Malnutriția	83
Vigorexia	86

<b>E vina „Mia“</b>	91
Bulimia nervoasă	95
Consumul excesiv de mâncare	98
Vărsături	100
Autovătămarea	103
<b>Margareta și balonul ei</b>	105
Tulburarea de alimentație compulsivă	107
Mâncatul emoțional	114
Dependența de mâncare	115
<b>Ion și kilogramele sale de nesiguranță</b>	117
Obezitatea	119
Latura psihologică a obezității	122
<b>Ce se poate face?</b>	125
Intervenții	127
Prevenție	135
<b>Bibliografie</b>	139

## **Montagnes russes cu Silvia**

---

La vârsta de șaisprezece ani, Silvia a început să se vadă cu Geronimo, un tânăr cu cinci ani mai mare decât ea. Trăiau la o distanță de aproximativ o sută de kilometri unul de celălalt, iar în weekenduri el o vizita. La început, Silvia a considerat că relația lor era idilică, Geronimo era atent cu ea și cu familia ei. Cu toate acestea, tatăl ei nu avea încredere în tânăr și a intervenit într-o asemenea măsură încât relația cu fiica sa a început să se deterioreze.

La un an de la logodnă, în timpul vacanței de vară, vorbind, printre altele, despre greutatea ideală și alimentație în timp ce luau prânzul, Geronimo i-a spus că nu poate fi considerată o fată slabă (Silvia are 160 cm înălțime și cântărește 64 de kilograme). Mama tânărului era prezentă; este o doamnă exagerat de slabă, dar pentru Geronimo este un punct de referință. Așa că, pentru o chestiune de imagine „socială” și, mai ales, de teama de a nu fi neatrăgătoare pentru prietenul ei, pentru prima dată în viață, Silvia decide să țină dietă.

Ca să înceapă, decide să mănânce doar un singur măr la prânz în acea zi și în următoarele două. Geronimo este de acord și ea crede orbește în ceea ce spune el, având în vedere că a urmat un curs de nutriție și dietetică. Odată întoarsă din vacanță, Silvia își anunță părinții că vrea să înceapă să mănânce sănătos. Încetează să mai ia micul-dejun; la prânz, la primul fel, mănâncă o salată cu oțet, apă și sare, iar la al doilea fel, carne sau pește la grătar fără ulei; la cină, un măr. Tânăra suferă imediat schimbări fizice; este convinsă de ceea ce face: slăbind, va fi mai atrăgătoare pentru Geronimo, care nu va avea ochi decât pentru ea.

Părinții Silviei locuiesc într-un orașel în care nu există toate facilitățile, așa că la începutul anului școlar ea se mută la bunica paternă, care locuiește într-un orașel unde se află o școală, întorcându-se acasă la fiecare sfârșit de săptămână. La bunica ei, îi este ușor să continue regimul strict: sunt împreună doar la prânz, nu ia micul-dejun, iar seara bunica îi aduce mâncarea în cameră, pe care Silvia o aruncă la gunoi și mănâncă doar un măr. Bunica poate fi ușor de păcălit. În acest fel, în cursul anului școlar, Silvia pierde aproximativ zece kilograme. Cum de nu a pierdut mai mult?

Principalul motiv este că în weekend limitările nu se mai aplică. Revenirea acasă înseamnă renunțarea la toate restricțiile. Vinerea, de îndată ce sosește, mănâncă tot ce i se pune în farfurie, fără să se plângă; după-amiaza ia gustări (chipsuri, fructe uscate, pâine cu ulei, pâine cu șuncă), pentru ca apoi să mănânce, la cină, tot ce rămâne de la restaurantul familiei, inclusiv delicioasele prăjituri de casă pe care mama ei le face pentru clienți (budincă de orez, cremă de caramel, cremă catalană, plăcintă cu mere). Sâmbăta, mănâncă la micul-dejun pâine prăjită

cu unt și gem, pandișpan de casă și biscuiți. Pe parcursul întregii dimineți ronțăie ciocolată, fructe uscate, pâine, șuncă, brânză, fără să se oprească până la prânz, când mănâncă din nou tot ce are în farfurie și continuă să mănânce până la cină, care este la fel ca în ziua precedentă. Duminica, se trezește îngreunată, cu dureri de stomac și aciditate. Cu toate acestea, ea urmează același ritm. Duminica seara, când se întoarce la bunica ei, nu ia deloc cina, iar luni își începe ciclul restrictiv.

La sfârșitul anului școlar se întoarce la părinți. În timpul verii, aceștia observă că ceva nu este în regulă. Iau prânzul și cina împreună, astfel că fiica nu mai poate face ce vrea. Teama de a lua în greutate crește și ia contramăsuri. Începe să-și limiteze consumul de alimente, monitorizând ceea ce mănâncă cu ajutorul unei aplicații mobile, care îi permite să-și controleze mesele în detaliu. Renunță să mai folosească ulei și să mai mănânce pâine, paste, orez și legume. O roagă pe mama ei să-i cumpere o bicicletă de exerciții, pe care o folosește urmând tot sfaturile aplicației. Totul este sub control.

În ciuda acestui fapt, părinții sunt nedumeriți și încep să își pună întrebări: Cum este posibil ca fiica lor să nu mai mănânce brusc, când înainte mânca de toate (sau cel puțin așa vedeau la sfârșitul săptămânii) fără probleme? Tânăra își taie mâncarea în bucăți foarte mici, mănâncă foarte încet, cântărește tot ce mănâncă și se cântărește în fiecare zi. După ce descoperă aplicația mobilă de pe telefonul fiicei sale, constată, de asemenea, că aceasta petrece mult timp pe bicicleta de exerciții. La sfârșitul verii, cântărește 45 de kilograme.

În cele din urmă, Silvia nu mai suportă. Nu mai poate ascunde adevărul despre ceea ce face în casa bunicii. Obsesia

de a slăbi nu o lasă să trăiască și vrea să se schimbe, vrea să se simtă din nou bine, fără să fie nevoită să cântărească tot ce mănâncă și să fie un calculator ambulant de calorii. Mama ei preia inițiativa și o convinge să meargă la un psiholog. Cu toate acestea, după câteva ședințe, renunță; nu se simte înțeleasă, tratamentul propus constă doar în faptul că mama ei o face să se așeze la masă și o obligă să rămână acolo până când mănâncă tot.

Continuă să caute psihologi, până când, în sfârșit, ajung la un psihiatru. Silvia se simte mai în largul ei. Intervenția constă în administrarea de sertralină (antidepresiv) în fiecare zi și de lorazepam (anxiolitic) pentru atacurile de anxietate de care suferă (aproximativ o dată pe lună). În timpul crizelor, țipă și își lovește coapsele cu pumnii. Episoadele apar chiar în timp ce mănâncă cu prietenul ei, care urmărește fiecare mișcare a Silviei, tot ceea ce face sau urmează să facă. Se ceartă mult, iar în timpul certurilor el o face nebună și o cataloghează drept o persoană rea. Intimidările sale sunt în principal de natură psihologică, dar în câteva ocazii o agresează și fizic. Cum fiica lor are un caracter încăpățânat, părinții îi iau partea lui Geronimo. Acest tip de relație, alături de dificultățile alimentare și de sentimentul de neputință, neînțelegere și singurătate, o tulbură pe Silvia, deși cu ajutorul medicamentelor reușește să se liniștească. Pentru o vreme, dieta Silviei se îmbunătățește și aceasta ia în greutate, suficient încât la 20 de ani să înceteze să mai meargă la psihiatru.

Un an mai târziu, se descarcă vorbind cu o prietenă despre relația ei furtunoasă, care o încurajează să instaleze o aplicație de mobil pentru a cunoaște alte persoane de vârsta ei și să

renunțe la iubitul actual. Începe să vorbească cu Paolo, un băiat drăguț, și îi face confidențe. Nu au încă nicio legătură afectivă, dar Silvia nu se simte judecată de el. Îi este greu să întrerupă vechea relație, mai ales pentru că Geronimo s-a transformat în ochii părinților ei într-o persoană extraordinară și un model pentru fratele ei mai mic. Teama de a-i dezamăgi o paralizază. Paolo se duce acasă la Silvia și o ajută în această sarcină dificilă; mama, când află adevărul, este sincer întristată și se simte vinovată pentru că nu și-a înțeles și susținut fiica.

Odată încheiată relația zbuciumată, Silvia are șansa de a ocupa un post vacant în cadrul companiei în care urmează un stagiu de practică, așa că face un pas spre independență. Are o greutate normală și își oficializează relația cu Paolo. Lucrurile par în sfârșit să funcționeze. Dar îndepărtarea de casă duce la o schimbare a obiceiurilor. Pe măsură ce trece timpul, tânăra se stabilizează la locul de muncă și din punct de vedere economic și se îngrașă treptat. Pe măsură ce se îngrașă și își apreciază aspectul fizic, se eliberează de presiunea estetică până când ajunge la un punct în care nu-i mai pasă de faptul că este grasă. La vârsta de douăzeci și cinci de ani, cântărește 96 de kilograme, nu arată bine și nu-și mai face planuri. Acest lucru o face să se simtă neputincioasă și frustrată, se simte nesigură și nu se acceptă. Încearcă să anestezieze temporar aceste emoții neplăcute prin mâncare. O plăcere efemeră care o face să uite de necazuri, ajutând-o într-un fel să țină în frâu angrenajele unui echilibru psihologic precar.

Atribue creșterea în greutate nu atât cantității, cât calității alimentelor. Micul ei dejun constă dintr-o gustare: un pahar mare de cafea cu lapte și un croasant, o *pain au chocolat* sau

o gogoasă. La prânz își pregătește un sandwich cu șuncă și brânză cu maioneză și o madlenă cu ciocolată. În multe după-amiezi, când plictiseala pune stăpânire pe ea, devorează cartofi prăjiți cu maioneză și ketchup, biscuiți cu ciocolată și fructe uscate. Cina constă într-o *peperonata* cu ou prăjit, omletă de cartofi, niște cârnați sau o omletă de patru ouă cu șuncă și brânză. Orice este disponibil în acel moment. Cel puțin o dată pe săptămână comandă cina la domiciliu, care constă în hamburgeri, pizza, kebab sau mâncare chinezească.

Tatăl ei insistă tot anul să slăbească din motive de sănătate, iar Silvia acceptă în cele din urmă și promite că începe o dietă chiar în ziua în care împlinește 26 de ani. Când se întoarce acasă, deja a decis că se va apuca de regim chiar în acea zi și nu are chef să sărbătorească. Pentru Silvia, nu există jumătăți de măsură. Așa că începe să reducă cantitățile și renunță radical la consumul de carbohidrați, grăsimi și leguminoase, cu alte cuvinte, la tot ceea ce este bogat în calorii. Și, bineînțeles, descarcă din nou aceeași aplicație mobilă, unde își înregistrează mesele și activitatea fizică. Câteva zile mai târziu, pe lângă bicicleta de exerciții, folosește o bandă de alergare. În prima lună slăbește zece kilograme, o realizare care o motivează să continue. De când a început noua dietă, nu și-a oferit nici măcar un moment de plăcere asociată cu mâncarea; fără indulgență sau transgresiune, consumă doar ceea ce consideră a fi *mâncare dietetică*: legume, proteine (din pui, curcan și merluțiu) și fructe (căpșuni, kiwi, mere, portocale și pepene verde). Totul gătit fără ulei, fiert sau la grătar și cântărit în prealabil. Face două ore de activitate fizică în fiecare zi. Strategia funcționează. Continuă să piardă în greutate.

Dar apare pandemia Covid-19, compania îi suspendă contractul de muncă și o trimite în șomaj. Se trezește blocată în casă și fără loc de muncă. Nu iese în oraș și are o grămadă de timp liber. Îi este teamă că se va îngrășa din nou, că nu va mai reuși să slăbească. Își impune să ducă exercițiile fizice la trei ore pe zi. Patru luni mai târziu cântărește 50 de kilograme. Acum își acceptă imaginea corporală, este mulțumită, ia în considerare posibilitatea de a întrerupe dieta, dar exact în acel moment revine teroarea de a pierde controlul asupra alimentației și de a se îngrășa printr-un *efect de recul*. Prin urmare, punctul de referință de 50 de kilograme devine o limită care nu trebuie în niciun caz depășită. Dar nu este posibil să rămână la o greutate fixă, fără variații, așa că se gândește să piardă câteva kilograme în plus pentru a se asigura că, în cazul unei creșteri în greutate, nu depășește pragul autoimpus.

Decide să consulte un nutriționist și îi explică faptul că obiectivul ei este să nu depășească 50 de kilograme. Când Silvia ajunge la 45 de kilograme, nutriționistul o sfătuiește să se oprească, ba chiar să ajungă la 47 de kilograme. Dar fata se simte bine așa cum este și, aproape fără să-și dea seama, noua ei limită este de 45 de kilograme. Argumentul este exact același ca pentru 50 de kilograme. Cu alte cuvinte, pentru că îi este teamă că se va îngrășa din cauza *efectului de recul*, tactica trebuie să fie aceea de a continua să piardă câteva kilograme, astfel încât, în cazul unei creșteri, să nu depășească 45 de kilograme.

Să încercăm pentru o clipă să ne punem în locul Silviei. Dacă ne este foarte teamă să nu ne îngrășăm în mod necontrolat, obiectivul nostru va fi, evident, ca acest lucru să nu se întâmple. Prin urmare, stabilirea unor linii roșii pe care nu

trebuie să le depășim va fi o strategie funcțională. Procedând astfel, posibilitatea de a lua în greutate va deveni un gând din ce în ce mai respingător și, în consecință, vom pune în aplicare mai multe protocoale preventive, cum ar fi cântărirea regulată. Însă greutatea nu rămâne statică, într-un punct, ci se schimbă continuu: o fluctuație trăită ca o amenințare, deoarece probabilitatea de a lua în greutate este permanentă. Silvia se simte nesigură tocmai din această cauză. Putem concludi că încercarea de a rămâne la o greutate fixă înseamnă să te joci cu focul. Dacă ne gândim puțin, cel mai sigur mod de a nu lua în greutate este să continuăm să slăbim treptat. Silvia ajunge la această concluzie și își propune să piardă aproximativ 100 de grame pe zi.

La Crăciunul din 2020, cântărește 37 de kilograme (ar fi trebuit să fie deja în spital). Cu toate acestea, Crăciunul este o perioadă foarte importantă a anului și teama de a lua în greutate în timpul meselor festive încărcate nu o preocupă. Mai mult, ea vrea să mănânce totul și să se bucure de fiecare dintre aceste zile speciale. Se înfruptă cu lăcomie de teamă că mâncarea de pe masă se va termina. Devorează cu rapiditate mai mult decât poate suporta corpul ei fragil. După fiecare ospăț se simte îngreunată și are dureri puternice de stomac, nopțile sunt groaznice, suferă de o aciditate puternică în stomac și îi vine să vomite (nu a vomitat niciodată intenționat). După sărbătorile de Crăciun, Silvia nu s-a îngrășat nici măcar un gram, pentru că nu s-a îndopat decât în timpul reuniunilor de familie; în restul zilelor se limita la o cafea și un jelu dimineața, o cantitate ridicolă de salată la prânz, un iaurt seara. Și, bineînțeles, trei ore pe bicicleta de exerciții.

Toți cei din jurul ei sunt alarmați. Bunica ei, mistuită de cancer și fără poftă de mâncare, o face să promită că va lua în greutate și că va avea grijă de sănătatea ei. Acest fapt, combinat cu restricțiile neîncetate, o determină pe Silvia, după sărbători, să meargă cu partenerul său la un restaurant italian, preferatul ei. Din acel moment, o voce interioară îi tot spune că trebuie să continue să mănânce pentru că i-a promis bunicii sale. Așa că decide să nu se mai întoarcă la regimul alimentar precedent.

Când se eliberează de restricții se înfruptă din *junk food* timp de patru zile. Știe că exagerează, dar nu se poate opri din mâncat. Așa că ia legătura cu nutriționistul care îi spune să ascundă cântarul și să nu se cântărească, pentru că, după ce va mânca *junk food* timp de patru zile, se va speria și va face o criză. În acel moment, simte că nu mai deține controlul. Nu știe cum să se oprească, așa că, după ce vorbește cu partenerul ei, decid împreună să ascundă toate alimentele care ar putea să o tenteze. Se întoarce la o alimentație sănătoasă timp de o săptămână, apoi își pierde din nou controlul. Continuă așa câteva luni, până la decesul bunicii sale.

În perioada de doliu încearcă să nu mai facă excese, ascultă de nutriționist și începe să ia în greutate mâncând sănătos. Nu este ușor. Este conștientă că mâncarea nesănătoasă îi face plăcere. Se simte fără control, nu se gândește la nimic altceva decât să se bucure de un scurt moment de fericire. Reușește să ajungă la 43 de kilograme, cu excese de *junk food* alternate cu mese mici și sănătoase, trăite în mod subiectiv ca restricții, și mergând pe bicicleta de exerciții timp de două până la patru ore pe zi, în funcție de cantitatea pe care o mănâncă. Acesta este momentul în care mă contactează pe mine.