

Ataques de "GORDITIS" Y "FEITIS"

Primero que nada, quiero aclararte que los términos "gorditis" y "feitis" no son científicos, ni mucho menos. Una vez los encontré en un libro de auto-ayuda escrito por Geneen Roth (una excelente escritora sobre auto-ayuda en la obesidad y pacientes comedores compulsivos) y me parecieron que eran un fiel reflejo de ese sentimiento que a veces tenemos las mujeres.

Vamos a ir en detalle sobre lo que significa un ataque de estos. De repente, sin saber demasiado bien porqué te mirás en el espejo y decís "estoy espantosa", "estoy pálida", "tengo más arrugas", "mis piernas y cola parecen un colador de la celulitis que tengo", "esta ropa cada vez me queda peor", etc., etc., etc.

Es un sentimiento muy fuerte de que estás gorda y fea y, en el fondo, sentís que no servís, que no valés nada. Que tus afectos te apreciarían más si no fueras así físicamente, si lograras llegar a ese peso que tanto querés. ¿Qué decidís hacer entonces?: COMER!!!

¿Realidad o fantasía?:

Ahora, ¿cuánto hay de realidad y cuánto de fantasía? ¿Estás segura que tu mente no te está jugando una mala pasada? Si te das cuenta que estás con esta sintomatología, vayamos por pasos, te voy a dar una lista de las preguntas que tenés que hacerte para saber si es o no un ataque de "gorditis" y "feitis".

- 1- ¿Algo en mi trabajo o estudio me salió mal? Si contestás que sí, puede que te estés castigando.
- 2- ¿Discutí con algún ser querido? Ídem la pregunta anterior.
- 3- ¿Estoy menstruando o en la semana pre-menstrual? Algunas mujeres se ponen más susceptibles en estas semanas, además, por otro lado, siempre se produce un edema ocasionando un aumento de peso momentáneo (la ropa te va a quedar más apretada).
- 4- Mis medidas corporales, ¿están aumentadas? Si la respuesta es no, tu mente te está engañando. Pedile a una persona cercana que sepas que te aprecia, si te nota más gorda o no.
- 5- ¿Oriné como siempre o estoy reteniendo líquido? Si comiste de más, subió la humedad o estás en la semana pre-menstrual, podés tener una retención de líquido que te haga parecer que estás más gorda y con más celulitis.
- 6- ¿Te sentiste criticada, atacada o amenazada por vos o por otra persona? Ídem preguntas 1 y 2.

7- ¿Te sentís feliz y pensás que no te lo merecés? A veces los seres humanos somos muy "especiales" y no toleramos ser felices, nos sentimos culpables o en deuda con los demás. Debés aprender a disfrutar de tus logros y tus alegrías, si las recibiste seguro es porque te las merecés.

Consejos:

Si comprobás que estás con uno de estos ataques, podés seguir alguno de estos consejos:

1º) Tratá de tranquilizarte, nada tiene que estar por encima de tu salud, **NO COMAS!!!**

2º) No te sientas sola, no sos la única persona en el mundo a la que le pasan estas cosas, muchas las pasamos bastante a menudo.

3º) Tratá de encontrar alguna actividad que te guste y te gratifique que no implique comer (leer, escuchar música, mirar una película, salir con amigos, darte un baño de inmersión, ir a la peluquería, comprarte esa "pavadita" que hace tanto venís mirando, etc.).

4º) Usá tu imaginación, no todo está escrito.

Bueno, espero haberte podido aclarar o ayudar en algo, no te olvides que siempre podés llamarme para cualquier cosa que necesites. Contá conmigo...

nutri
Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Neta de los Mercados