

ELVIRA HERNÁNDEZ, DE 42 AÑOS Y 20 'ENGANCHADA' AL CHOCOLATE

Desayuno: un cola-cola y una napolitana de chocolate. Media mañana: una palmera de chocolate. Comida: verdura y carne o pescado y fruta. Merienda: una tableta de chocolate. Cena: nada.

Resultado: se encontraba cansada, tenía manchas y granos en la piel y déficit de vitaminas. Elvira necesitaba tomar chocolate para concentrarse o para superar un mal día. A veces sentía la necesidad imperiosa de salir de noche a comprar una tableta y presentaba irritabilidad si alguien amenazaba con quitarle su alimento adictivo.

Tras la adicción: La abandonó hace ocho años y ha recuperado su fuerza y una piel estupenda. No necesita tomar nada para concentrarse.

De niña, controló su ansia por el chocolate hasta que tuvo "independencia económica para poder comprar, al menos, mis meriendas y picoteos de media mañana". Entonces, se dio cuenta de que todo su dinero de bolsillo iba a parar al chocolate, pero no le dio importancia. Nunca estaba gordita; quizás, le salía algún pequeño granito que sus padres atribuían al cacao, pero que no llegaba a estorbar hasta el punto de prescindir del manjar.

Pero, realmente, en el físico a Elvira no le ha ido mal: aparenta bastantes menos de los 42 años que ha cumplido. "Yo sólo me daba cuenta de que, cuando iba al supermercado, siempre compraba una tableta de chocolate y, antes de dejar las bolsas en el coche, ya me la había comido entera. Hasta que no terminaba con la tableta no me quedaba tranquila, comía de forma impulsiva. Algunas noches, hacía salir a mi marido a deshorras porque sentía una necesidad imperiosa de tomarlo y, si no tenía en casa, no podía dormir".

Con naturalidad. "Siempre estaba dispuesta a comer chocolate. En el

momento en que aparecía ante mi vista se despertaba esa necesidad, y si pasaba un bombón por mi lado ya no me podía concentrar hasta que no me lo comía. Eso estando normal y contenta... Porque cuando me sentía triste era peor: entonces lo buscaba", afirma Elvira. Lo que le ocurre no es nuevo. Según una investigación publicada en la revista científica *Neuroimage*, la adicción al chocolate provoca la misma respuesta cerebral que a la droga. "Cuando iba a tomar café a casa de una amiga y me ponían la bandeja del bombones delante perdía la vergüenza y, mientras una persona se tomaba uno, yo cogía tres o cuatro. No podía remediarlo".

¿EL PROCESO PARA DESENGANCHARSE?

Como en todas las adicciones a la comida: fuerza de voluntad y tomar conciencia clara del problema. "Fue relativamente fácil, una vez que hube asumido que tenía un problema. Además, me di cuenta de que mi cansancio, las manchas que me salían en las uñas y en la piel estaban relacionados con el consumo excesivo de chocolate". Como trabajaba en una clínica, todo el mundo se volcó en darle el apoyo psicológico que necesitaba. "Incluso, mi marido colaboró a tope dándome más cariño y ternura cuando notaba que necesitaba una tableta".

Y es que, aunque los síntomas de abstinencia y la agresividad que genera la adicción a los alimentos son similares a los del tabaco o el alcohol, afortunadamente es mucho más fácil abandonar el hábito. "Fui reduciendo mi dosis de cacao poco a poco y llegó un día que, en el trabajo, pasó por delante de mí una bandeja de bombones y dije: me gusta, me apetecería, pero no me los tomo y puedo seguir concentrada y trabajando feliz. Y así ha sido hasta el día de hoy".



● CONTINUA MAÑANA CON EL CASO DE SOL ANTON, ADICTA AL CAFÉ DURANTE CINCO AÑOS