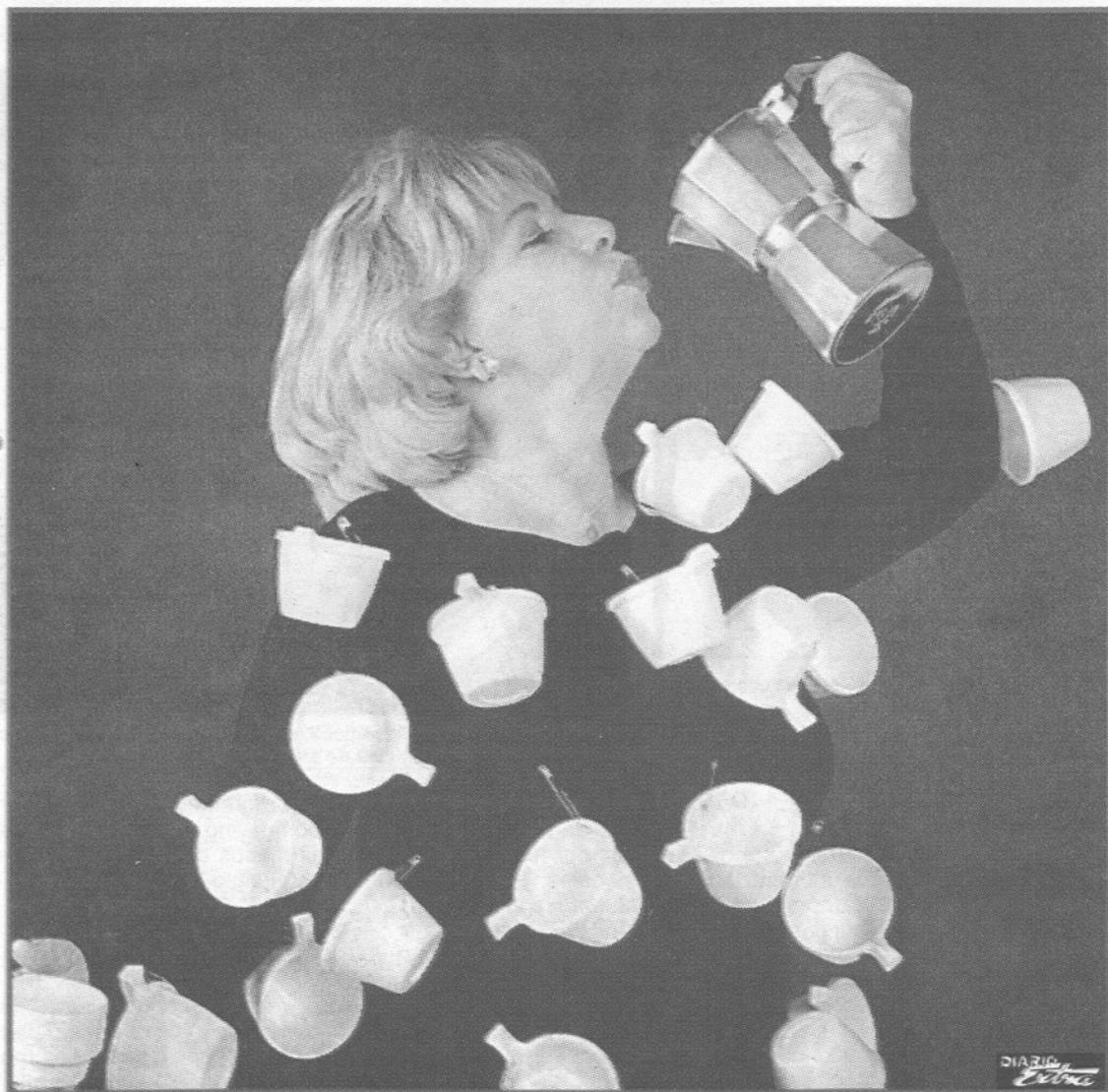


# SOL ANTON, 60 AÑOS Y CINCO AÑOS ADICTA AL CAFÉ



**D**iagnóstico: Antes de conseguir vencer la adicción, Sol tomaba más de 12 cafés diarios (de los de cafetería, bien cargados). El primero, hacia las cinco de la mañana; el último, después de cenar y antes de irse a la cama. "El café era mi consuelo, mi estimulante para seguir trabajando y funcionando en una época de mi vida muy dura psicológicamente".

**Consecuencia:** Acidez en el estómago, hipertensión, molestias gástricas, problema en la piel, bolsas en los ojos, dolores musculares...

**Decidida, activa y muy contenta.** Parece imposible pensar que hace tres años Sol estuviera hundida en una depresión que le llevó a una dependencia alimentaria: el café. "Cuando me separé de mi marido empecé a alternar tanto con la gente que, sin darme cuenta, poco a poco, tomaba cada vez más café. De una cantidad normal, dos, tres tazas al día, en menos de un año me planté en 12. Me sentía un poco depre y necesitaba hablar con la gente de mi separación... ¡Y qué forma tan sencilla era hacerlo delante de un café...!".

Cuando Sol llegó a la consulta del médico biólogo Juan José Rodríguez, realmente no sabía que tenía un problema; ella simplemente se quejaba de acidez de estómago, alteraciones gástricas, dolores... "Empezamos haciendo depuración porque, realmente, no sabíamos por qué tenía estos síntomas. Cuando el médico investigó un poco en mis costumbres se dio cuenta de que lo que me estaba perjudicando era mi dependencia". Para Sol fue difícil reconocer su problema porque la cafeína no afectaba a su sueño. "Incluso, creía que hacía

que mi cuerpo funcionase regularmente. Yo necesitaba actividad y creía que la fuerza para seguir el ritmo diario sólo la podía encontrar en el café. Cuando empezó el tratamiento se notaba cada día más activa, eso fue lo que la animó a dejarlo definitivamente.

Las pacientes de la clínica española Capistrano, especializada en este tipo de trastornos, suelen tener otras motivaciones para superar sus enfermedades. "Lo que mueve a alguien a dejar una obsesión por la comida es que se va dando cuenta de que le supone mucho esfuerzo en tiempo y dinero. Además, ve cómo disminuye su autoestima y su imagen corporal se deforma, por lo que cae en la depresión y, al fin, llega a la conclusión ella sola de que es mejor dejarlo", cuenta el doctor Vázquez Roel.

"El proceso de deshabituación fue muy largo, casi un año de trabajo me hicieron hidroterapias de colon, tomé flores de Bach contra la ansiedad e hice técnicas de relajación y de control mental", explica Sol. "En el caso de esta paciente era igual de importante la desintoxicación como que superase su depresión", dice su médico. Al principio, sustituyó el café por té y vitaminas, ahora toma zumo de tomate, infusiones, descafeinado y, de vez en cuando, se permite alguna taza, "Fui dejándolo poquito a poco, con fuerza de voluntad. Lo más difícil de abandonar el hábito era no pensar en ello. Según iba comprendiendo el daño que me hacía, no me resultaba tan sacrificado. Ahora, cuando pienso en lo mal que me sentaba viajar al extranjero porque no había buen café, me río de mí misma".