

'Escribo para hacer más feliz a la gente'


La doctora Concepción Vidales cuenta la historia de cómo se gestó su último libro: *Lo mío no es hambre, es ansiedad*, una frase que escucha frecuentemente a sus pacientes.

Qué te parece un libro basado en un método que tu emplees en la consulta?", me propuso mi editora. "¿No hay algo que soliciten con frecuencia a nivel dietético?". Me fui a mi cuadernito de anotaciones y encontré una de las frases que más veces en los últimos años había venido escuchando entre mis pacientes: "Doctora, lo mío no es hambre, es ansiedad". Descolgué el teléfono y le dije a Vanessa, mi editora: "Ya tengo el título del libro". A partir de ahí se puso en marcha la maquinaria que ha hecho posible que el libro ya esté ayudando a muchas personas.

El círculo vicioso

La ansiedad es necesaria para nuestra vida cotidiana, al menos una cierta dosis. Lo que ocurre es que cuando esas dosis son excesivas empezamos a perder el control sobre nuestros actos y, entre otras cosas, sobre nuestra forma de comer. Muchas veces terminamos "pagando con la comida otro tipo de frustraciones o de problemas. Y cuando esto se descontrola es cuando

empezamos a tener el verdadero problema. Funciona como un círculo vicioso: como porque tengo ansiedad; esto me genera sentimientos de culpa y vuelvo a tener ansiedad, es decir, vuelvo al punto de partida... ¿Cómo controlar esta ansiedad y cómo tratarla desde el punto de vista nutricional? De ello hablo fundamentalmente en el libro: qué alimentos comer, en qué horarios, qué ejercicio realizar...



"Una chica me dijo que había perdido toda esperanza de vencer la ansiedad hasta que leyó el libro"

