

## **Mindfulness, una intervención para tratar los trastornos de la conducta alimentaria**

- **ITA, el Institut de Trastorns Alimentaris con sede en Barcelona, aplica desde hace un año esta intervención terapéutica que sirve para tratar la impulsividad y el pensamiento obsesivo**
- **El mindfulness es una antigua disciplina que en la psicología actual se utiliza para crear un cambio terapéutico a través del desarrollo y la profundización de la observación de la propia mente y de la aceptación de uno mismo**

**Barcelona, 19 de noviembre de 2009.-** El *mindfulness*, llamado también “conciencia plena” o “atención plena” es un tipo de meditación que se usa para tratar diferentes tipos de problemas psicológicos.

El **Instituto de Trastorns Alimentaris (ITA)** empezó a aplicar esta intervención hace un año y, tras la experiencia, sus psicólogos afirman que ha demostrado ser muy eficaz para tratar la impulsividad y el pensamiento obsesivo, funcionamientos psicológicos que están en la base de trastornos como la anorexia o la bulimia.

La personas que padecen estos trastornos tienen la tendencia automática al juicio negativo hacia uno mismo, el anticipar el futuro de forma catastrófica, a darle la vuelta a los problemas sin descanso o a evitar las emociones que no gustan. Gracias al *mindfulness* los pacientes aprenden a estar en el presente observando de manera desapegada su mente, con el objetivo de llegar a aceptar la experiencia -emociones, pensamientos y percepciones- tal y como se presentan en sus conciencias.

A través de la terapia, por lo tanto, los pacientes toman distancia de estos hábitos y automatismos mentales que de otra forma les llevarían a actuar, ante determinadas situaciones de manera obsesiva o impulsiva (por ejemplo, obsesionándose con el propio cuerpo o comiendo en exceso). Conseguir romper estos hábitos es el objetivo de la intervención basada en el *mindfulness*.

El *mindfulness* se trabaja en sesiones grupales de dos horas de duración que normalmente se dividen en dos fases: una primera donde se practican los ejercicios de meditación y una segunda donde se recoge la experiencia de los participantes dando indicaciones sobre como profundizar en la práctica. La intervención se desarrolla en un marco de tiempo limitado que suele ser de cuatro o cinco meses.

Todos los pacientes con trastornos de la alimentación pueden beneficiarse de este tipo de intervención. El *mindfulness* se aplica junto a otros tipos de terapias que ITA lleva a cabo a lo largo del tratamiento; hasta este momento se ha ofrecido este tipo de intervención terapéutica a un total de cincuenta pacientes que, según los resultados obtenidos, han reducido su impulsividad y su pensamiento obsesivo y, en general, sus síntomas alimentarios.

### **Sobre ITA**

El Institut de Trastorns Alimentaris (ITA) es una red asistencial creada en 1998 para el tratamiento, formación e investigación de las alteraciones de la conducta alimentaria. Se trata de la principal institución privada a nivel estatal en atención integral de los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA). La entidad entiende que la atención de este tipo de trastornos



**institut de trastorns alimentaris**

tiene que englobar no sólo la prevención de la enfermedad y la restitución de la salud, sino también la rehabilitación y la reinserción en su entorno. Para ello, ITA dispone de diferentes recursos asistenciales para conseguir sus objetivos: centros de hospitalización, hospitales de día, consultas externas y pisos terapéuticos. Se trata el primer centro de España en lo que se refiere a número de plazas y pacientes.

**Para más información**

MAHALA Comunicación

Elisa Álvarez

Tel. 93 412 78 78 ext 6.

M 663 37 38 16

[elisa@mahala.org](mailto:elisa@mahala.org)