



La adicción al azúcar protagonista este lunes en el Aula Abierta de AERGI.

La doctora Arantza López-Ocaña es la invitada en esta ocasión y hará un repaso sobre síndrome de atracón, el comedor nocturno y la adicción al azúcar.

El encuentro será este lunes a las 19:30 en la sede de AERGI con aforo reducido por seguridad y podrá también seguirse de forma online a través de la página web de la asociación: www.aergi.es.

¿Es real la adicción al azúcar?. ¿Qué provoca el abuso de esta sustancia en nuestro organismo?. ¿Qué papel juegan las emociones en ello?. Las respuestas a todas estas preguntas, y más, las tiene Arantza López-Ocaña. La doctora, especializada en nutrición, será la encargada de impartir la cuarta charla del ciclo Aula Abierta que la Asociación de Alcohólicos y Adictos en Rehabilitación Gipuzkoa (AERGI) celebra cada primer lunes de mes. La primera del año 2021 es el día 4 de enero y la cita es a las 19:30 horas en la sede de AERGI con entrada libre hasta agotar el aforo que por las circunstancias que vivimos se ha visto reducido por seguridad. También podrá seguirse, en directo y en streaming, desde la propia página web de la asociación www.aergi.es.

La adicción al azúcar a debate

Arantza López-Ocaña se centrará en este tema tan actual entre la sociedad. Responderá a las dudas sobre el consumo de esta sustancia que se ha visto demonizada en los últimos años. Ahora bien, Arantza plantea la pregunta, ¿es real la adicción por esta sustancia?. La respuesta no está clara del todo. El trabajo en laboratorio con ratones parece ser determinante en que, al administrarles azúcar, estos generan una descarga de dopamina y serotonina que está relacionada con la felicidad. En humanos la cosa no es tan determinante. Mientras unos estudios demuestran que es así, otros no han llegado a demostrarlo de forma contundente.

Controlar su consumo

Hoy día, reducir el consumo de azúcar en nuestra dieta no es tan fácil ya que está presente en muchos de los alimentos que se comercializan. A la hora de la compra debemos tener en cuenta esta puntualización y ver las etiquetas de los productos en los que se puede ver reflejada como azúcar añadida. Embutidos, lácteos, son algunos de los ejemplos más directos. Abusar de esta sustancia puede suponer alteraciones físicas en nuestro organismo como la obesidad, hipertensión, diabetes y emocionales como la depresión. Arantza dará pautas a



los asistentes para que aprendan a reducir o quitar el azúcar de sus dietas o a sustituirla por otros tipos de edulcorantes.

Síndrome del atracón

La cita también estará marcada por otra de las alteraciones alimentarias más presentes como es el síndrome del atracón, muy difícil de diagnosticar en consulta. Consiste en comer mucho más de lo normal. Incluso hasta hacer al paciente sentirse mal física y psíquicamente. A diferencia de la bulimia, en este síndrome, no se visualizan mecanismos compensatorios como vómitos autoinducidos, etc. En este tema lo emocional juega un papel fundamental.

Acerca de Arantza López-Ocaña

Arantza es licenciada en medicina, especialista en nutrición y hábitos alimentarios. Es coaching nutricional y actualmente estudia psicología por la UNED. Colabora de forma habitual con medios de comunicación y es muy activa en redes sociales donde cuenta con muchos seguidores.

Colabora con empresas en acciones de responsabilidad social como es el caso de SUPER AMARA o Conservas Serrats.

Charla: Comedores Compulsivos y Adictos al Azúcar

Día: Lunes, 4 de enero

Hora: 19:30h.

Lugar: Sede AERGI, Antxota Kalea 1, 1º en Lasarte-Oria – en Youtube y en www.aergi.es

Contacto de prensa

Para ampliar información pueden dirigirse a: prensa@comunicamelo.es o al teléfono 609491422 (Martín).