

## El equipo de nutrición y presidenta de ACLAD: «La nutrición es un tema clave para ayudar a las personas con adicciones»

- Victoria Lago, Miguel Casanova y Rosa Barreiro asumen el reto de generar hábitos saludables entre los asistentes al centro que trabaja con drogodependientes



De izquierda a derecha: Ana González, Maite Lage, Victoria lago, Rosa Barreiro, Miguel Casanova y Miguel Plata

A Coruña ciudad

Salud

<https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/coruna/coruna/2024/07/15/equipo-nutricion-presidenta-aclad-nutricion-t...>

C. Devesa

Lunes, 15 julio 2024

### Victoria Lago, Miguel Casanova y Rosa Barreiro asumen el reto de generar hábitos saludables entre los asistentes al centro que trabaja con drogodependientes

15 jul 2024 . Actualizado a las 05:00 h.

Victoria Lago es emprendedora de nacimiento. Empezó su carrera laboral en el mundo del deporte y la nutrición como monitora, luego ascendió y durante veinte años trabajó en la gestión de servicios deportivos hasta pasar a hacerlo en recursos humanos y abrir, hace cuatro años, su propio centro de bienestar en Santa Cristina, Kiwi Fit. Ahora, junto a su compañero, Miguel Casanova, asume un nuevo reto. «Nos contactaron desde la **Asociación de Cuidadores de Lucha contra la Droga (ACLAD)** porque buscaban un colaborador para apoyarlos en la tarea de generar hábitos saludables entre los pacientes», explica Victoria.

Con esa idea se pusieron manos a la obra. «Vamos a enfocarnos primero en la nutrición», indica la profesional. «La idea no es tanto desde el punto de vista de la dietética, si no de utilizarla como una herramienta estratégica, igual que se hace con el ejercicio. Se pueden manipular los alimentos en función del momento del día para ayudar a las personas con **adicciones**», indica Miguel. En el caso de ACLAD, la mayoría son consumidores de **cocaína** «y también de **alcohol**», ya que el consumo de

**estupefacientes** suele ir asociado con el de otros estimulantes», indican. «Estas personas suelen tener respuestas corporales particulares por su **adicción**, como problemas para dormir o ansiedad. De la mano de estrategias nutricionales podemos ayudarles a mejorar su calidad de vida, reducir el nerviosismo y mejorar así su descanso. Es importante educarlos sobre cómo la alimentación influye en sus vidas».

El primer paso es conseguir que mantengan rutinas. «Muchos no tienen horarios regulares ni realizan un mínimo de tres comidas diarias. Es primordial que entiendan la importancia que la nutrición tiene en su proceso de salir de la **adicción**. Por eso, les vamos a enseñar cómo, cuándo y por qué deben alimentarse», dice Victoria, que añade: «La clave es hacerles ver cómo la comida influye en su propósito de dejar la **adicción**. Cuando te alimentas mejor, duermes mejor, tienes más energía y estás más contento. Todo eso hará que tengan más fuerza y que podamos ayudarlos en su camino hacia una nueva vida».

### Reducir la ansiedad

Los expertos han creado un plan nutricional adaptado a las necesidades de los pacientes. «Por ejemplo, para la ansiedad, como dificulta el descanso, una estrategia avalada para corregirla es consumir omega 3 y alimentos ricos en triptófano para liberar así la melatonina y mejorar el sueño».

Para ejemplificarlo, Miguel detalla un menú para el desayuno: «Debe ser rico en polifenoles, probióticos y prebióticos. Por eso, puede ser un yogur natural o kéfir con frutos rojos. También avena integral, semillas de chía y lino y puede aderezarse con algo de cacao en polvo». La clave es que las propuestas «sean fáciles de hacer y con alimentos que no les resulten desconocidos, ya que se trata de que se sientan atraídos por estos menús. Si les empezamos a incluir cosas raras, no van a estar animados». En el caso de las comidas, indican que una opción sería un plato con carnes blancas «como pollo, pavo o cerdo, que son ricas en aminoácidos esenciales y ayudan a evitar el deterioro muscular. También deben incluir verduras y alimentos ricos en fibra», dice Miguel, mientras que Victoria añade: «Por ejemplo, les aconsejamos de guarnición patatas cocidas, pero si las quieren fritas vale, lo importante es que se coman el pollo. Hay que ir poco a poco».

Y para merendera, té. «Desde ACLAD nos indicaron que a veces alguno se toma a media tarde colacao o café. Queremos introducirles los té, negro o verde, que son ricos en catequinas beneficiosas para los estados proinflamatorios y la ansiedad». En el caso de la cena, «alimentos ricos en omega 3 y triptófano para liberar melatonina, como pescado azul, huevos o mozzarella. Pueden, por ejemplo, hacer una tortilla francesa con jamón, atún o champiñones y ese queso. Se trata de coger alimentos que les gusten y, simplemente, ordenarlos para consumirlos en el momento más adecuado». Así, poco a poco, los miembros de ACLAD irán creando hábitos «que les permitan ser contantes».

## La empatía como clave para que los pacientes decidan cambiar sus rutinas

El programa de nutrición junto a ACLAD comenzó el pasado martes, cuando, tras una primera toma de contacto, Victoria Lago y Miguel Casanova ofrecieron una charla en la sede de la entidad en A Grela. Para los profesionales, es fundamental conseguir captar la atención de los participantes.

«Tenemos que tener mucha empatía con ellos, ser cercanos, ya que son personas que además pueden sufrir patologías y estar condicionadas a un estado psicológico y emocional de autoprotección. Por ello, pueden sentirse inferiores y cerrarse a lo que les digamos», indica Miguel.

Los profesionales se presentaron como una mano amiga. «Tienen que tener claro que queremos ayudarlos, somos dos personas afables y nos acercamos a ellos de forma humana, más que profesional. Aunque son pacientes con una **adicción**, afrontamos esta labor con ilusión, pensando que son personas a las que ayudar y vamos a ser un apoyo para ellos. Los vamos a acompañar en el camino», añade Victoria.

Rosa Barreiro, presidenta de la entidad, explica que con esta iniciativa quieren también dar un giro a los métodos del centro. «También queremos avanzar hacia una medicación más natural», dice Barreiro, que añade: «Empezamos la iniciativa en la unidad de día con los menús. La idea es, además de hacerles ver cómo la nutrición influye en su salud y en su recuperación, fomentar hábitos saludables en general. Por eso, también ahondaremos en el ejercicio. Contamos con un gimnasio en la **comunidad terapéutica Julio Portela, nuestro centro de A Zapateira** ». Con ese fin cuentan, además de con la incorporación de Victoria y Miguel, con un equipo de trabajadores y educadores sociales, además de psicólogos y psiquiatras.

Archivado en: **La Voz de Galicia**

Toda la información en tu móvil. Recibe notificaciones y no te pierdas la actualidad más relevante  
iOS Android iOSAndroid