

alto rendimiento **cuerpo** salud y nutrición

# ESOS MIEDOS QUE NOS PARALIZAN

**LAS LLAMAMOS FOBIAS Y HAY PARA TODOS LOS 'GUSTOS': A VOLAR, CONDUCIR, IR DE COMPRAS...**

texto ARANTXA ORTIZ CAÑAVATE | ilustración SARA ROJO

**S**e entiende por fobia un temor irracional a objetos, personas o situaciones. El sujeto reconoce su carácter injustificado e incluso sabe que sus reacciones son desmesuradas, pero no puede evitarlo. Al parecer tienen una función metafórica: el objeto que nos causa terror nos remite a otra realidad que hay estudiar con más detenimiento.

**AEROFOBIA (MIEDO A VOLAR).** Un 10% de la población nunca coge un avión y el 25% siente una gran ansiedad cuando vuela. Se trata de una de las fobias con más impacto social y profesional. Para ponerle remedio existen cursos como los que imparte Iberia. Aseguran un éxito cercano al 90% entre quienes lo siguen. [WWW.IBERIA.ES](http://WWW.IBERIA.ES)

**AMAXOFOBIA (PÁNICO A CONDUCIR).** Sus orígenes más comunes son el síndrome del conductor novel y el efecto traumático de un accidente. Javier Díaz, psicólogo y profesor de autoescuela destaca que "se trata de la sensación de pérdida de control junto a la idea de no ser capaz de desenvolverse en el medio circulatorio". En [AMAXOFOBIA.COM](http://AMAXOFOBIA.COM) te ayudan a combatirlo.

**TECNOFOBIA (TERROR A LA TECNOLOGÍA).** Los avances tecnológicos siempre han suscitado recelo. Hoy los ordenadores e internet ponen los pelos de punta a más de uno. Mujeres por encima de los 31 años son las más hostiles frente a la informática. Pero sorprendentemente, las personas de mayor edad se defienden mejor de lo esperado. Todo es ponerse.

**MALLPHOBIA (HORROR A LOS CENTROS COMERCIALES).** Más concretamente a las compras. Es lógico que en una sociedad tremendamente consumista se den los dos casos más extremos: los adictos a comprar y aque-

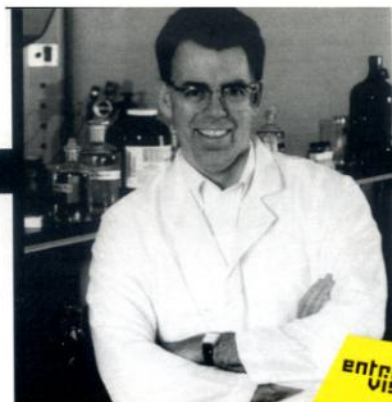
llos que son incapaces de entrar en una gran superficie. La ansiedad está relacionada con el hecho de tener que elegir entre un montón de prendas y la posibilidad de que ninguna siente bien. Se trata, sin duda, de una de las fobias de aparición más reciente. ☐

## TODO PUEDE CONVERTIRSE EN FOBIA.

Desde el miedo al dolor (agliofobia) hasta el terror a levantar la cabeza y mirar hacia arriba (anablefobia). Hay cientos de fobias registradas: entre las más extrañas destacan la aphenphosmfobia (terror al tacto) y la cacofobia (pánico a la fealdad).



El miedo a los avances tecnológicos es una de las fobias que se pueden combatir.



entre  
vista

## Dr. Barry Sears "No existen los alimentos prohibidos"

→ El doctor Barry Sears lleva años enseñando a comer al mundo entero y ha conseguido resultados sorprendentes. Su dieta está basada en la cultura culinaria mediterránea, que permite comer casi de todo y ayuda a prevenir enfermedades. ¿Te atreves a entrar en la Zona?

### ¿Qué es la dieta de la Zona?

Mantener las hormonas en un nivel equilibrado gracias a un control de la comida.

### ¿Cuál es el equilibrio?

Un 40% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y un 30% de grasa. Hay que dividir el plato en tres partes iguales. En un tercio se pone proteína baja en grasa que no sea mayor ni más gruesa que la palma de la mano. Los otros dos tercios hay que llenarlos de fruta y verdura. Y finalmente se añade el aceite de oliva.

### ¿Algún alimento prohibido?

No, pero algunos en cantidades menores.

### ¿Por qué no se deben dejar pasar más de 5 horas entre una comida y otra?

La mejor hora para comer es cuando no se tiene hambre. Si dejas pasar mucho tiempo entre comidas, los niveles de azúcar en sangre disminuyen por debajo del umbral crítico. Entonces, la respuesta que le damos es comer demasiado.

### ¿Se puede tomar alcohol?

El cuerpo procesa el alcohol como un carbohidrato. Si se ingiere, hay que tomar proteínas para lograr el equilibrio. La cantidad adecuada en una comida para un hombre es como máximo de dos vasos. Una mujer no debería tomar más de uno.