

Eduardo Capetillo confiesa cómo logró superar las adicciones

Hace un tiempo, Eduardo Capetillo reveló que fue **presa de las adicciones tras abusar del alcohol y los sedantes**; lo cual, le ocasionó problemas a nivel personal y profesional.

«Llevo 16 años sin beber alcohol, pero me seguí con las benzodiazepinas, me costó más trabajo quitarme esas que el alcohol, son ansiolíticos, te quitan los ansiolíticos y se dispara la ansiedad, entonces me puse 18 kilos arriba», relató Capetillo al programa estadounidense de televisión ¡Sálvese quien pueda! (Univision). «Bajaba y abría las latas de lechera [leche condensada] y me las comía a cucharadas».

El actor advirtió que **consumir azúcar o comida en exceso tampoco fue lo adecuado** en su proceso de recuperación. «También te mata, todo lo que va al mismo lugar del cerebro, que es el sistema de recompensas, que es azúcar, sexo, alcohol, drogas, lo que digas, cada like del Instagram son micro chispazos de dopamina», enfatizó.

Tras atravesar por las adicciones, el también cantante entendió que **la alegría y el bienestar son algo interno** y sabe que llevar una vida sana ayuda a mantenerse alejado de los vicios. Ahora, Eduardo Capetillo ha dejado las malas experiencias atrás y disfruta de su matrimonio con Bibi Gaytán; además, se cuida llevando una buena alimentación, haciendo ejercicio y practicando yoga.

«Cuando empiezas a entender que la felicidad no está allá afuera, está acá adentro, yo tengo que tener mucho cuidado con mis conductas **adictivas**», concluyó.

Con información de Notitarde