

COMER CONSCIENTE

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE NO ES UNA DIETA NI UNA MODA. SE TRATA DE HACER DEL ACTO DE COMER UNA EXPERIENCIA MÁS INTENSA Y PLACENTERA.

TEXTO DE CARMEN GÜIRALDES. FOTO DE FÉLIX BUSO / ARCHIVO OHLALÁ!
PRODUCCIÓN DE DOLORES BRAGA MENÉNDEZ.

Jan Chozen Bays es una pediatra y maestra zen que nació y vive en Estados Unidos. Cuando empezó a trabajar como médica, meditar no entraba en el combo ortodoxo de un tratamiento, y así es como Jan mantenía sus dos carreras en paralelo. Pero hace más o menos quince años, cuenta, cuando empezó a notar una creciente muestra de pacientes niños y adolescentes obesos en su consultorio, solo le pareció que quedaba un abordaje posible. Porque hacer dieta no sirve, y además, poner a los chicos a dietas restrictivas puede disparar trastornos alimenticios más adelante. Entonces buscó en sus prácticas zen, las que les enseñaba a sus alumnos, y las aplicó a la alimentación. *“Una mujer me vino a ver buscando solo una cosa: quería aprender a ir más despacio. Tenía un compañero que tenía otro ritmo y esto les estaba trayendo algunos problemas, porque ella se ponía impaciente. A la hora de comer la diferencia se hacía evidente y la mesa se volvía*

un campo de tensión. La paciente volvió a verme cinco años después. Me contó que desacelerar no solo le había hecho perder una cantidad de kilos que no esperaba perder, sino que había mejorado mucho su relación con su pareja. Había aprendido a disfrutar del encuentro cuando se sentaban a la mesa”. Jan y Char Wilkins, una psicóloga a quien conoció trabajando en lo mismo, crearon en 2006 Mindful Eating Conscious Living, donde ofrecen programas para entrenar a la gente a estar consciente y despierta para disfrutar cada momento de la vida incluido el momento de comer.

QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Es una técnica que agrupa un conjunto de herramientas que aumentan la atención y la conciencia en el proceso de alimentarse. María Elena Ledesma Dall’Asta, técnica certificada en *mindful eating*, dice que se trata de registrar tanto lo que

“Tomá agua durante todo el día. No solo te ayudará a mantenerte hidratada, sino que muchas veces, cuando sentimos hambre, en realidad es sed”.

María Elena Ledesma Dall'Asta

viene de afuera como los sentidos interiores. Pero sin juzgar, sin evaluar si un alimento o una emoción son buenos o malos, sino con una actitud de descubrimiento amable. Porque tomar conciencia del acto de comer es el camino del disfrute.

¿QUÉ NO ES LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE?

- **No es *mindfulness* aplicado a la alimentación**, porque se apoya también en otras técnicas de la nutrición y otros campos terapéuticos relacionados.
- **No es una dieta** y tampoco es una nueva moda para adelgazar. Aunque cuando se usa en personas con sobrepeso, el primer resultado es la pérdida de kilos, pero como resultado de una alimentación consciente.
- **No es un conjunto de reglas estrictas y restrictivas** sino todo lo contrario: es el cultivo de la flexibilidad y la conexión interior.
- **No es una manera que indica lo que está bien o está mal**, porque la alimentación consciente no cree en alimentos buenos o malos por sí sino para determinado cuerpo.
- **No busca reprimir, prohibir o suprimir ninguna emoción en especial**: busca explorarlas para poder elegir de manera consciente qué es lo más adecuado para nuestro cuerpo en un determinado momento.

COMER COMO RESPUESTA AL HAMBRE

El hambre es la manera que el cuerpo tiene de avisar que es hora de buscar algo para comer porque el estómago está funcionando en vacío. Lo hace mediante señales que se transmiten por el nervio vago, que conecta el cerebro con los órganos del cuerpo: ruidos en la panza, mal humor, dolor de cabeza por baja glucosa en sangre, etc, etc.

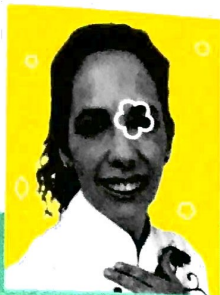
La alimentación consciente considera que el hambre es una necesidad biológica que no tiene por qué ser suprimida, como no suprimimos las ganas de irnos a dormir cuando tenemos sueño o las ganas de ir al baño cuando tenemos una necesidad fisiológica. Además, está comprobado científicamente que no

UN EJERCICIO PRACTICO

POR ROCÍO RUNCA.

- Elegí un alimento. Puede ser una fruta, un fruto seco, una infusión, aquel que llame tu atención o tu deseo.
- Cerrá los ojos y hacé tres respiraciones profundas. Llevá tu mente al aire que entra y sale por tu nariz.
- Luego, mové la lengua dentro de tu boca, pasándola por los dientes, el paladar y las encías.
- Abrí y cerrá grande la boca. Gesticulé un poco con los labios y las mandíbulas.
- Ahora, empezá a explorar el alimento con todos tus sentidos: tocalo, mirá sus colores, su textura, sus formas, lleválo a la nariz.
- Recién entonces, probalo con la boca, pero en una dosis pequeña.
- Masticalo muchas veces, todas las que puedas. Lo ideal es masticar por lo menos 20 veces y tragar el alimento cuando está casi líquido. La masticación es el primer paso de la digestión y uno fundamental; con la saliva se liberan enzimas que ayudan a digerir un alimento y los dientes lo desmenuzan. Cuando comemos despacio, le damos tiempo al sistema digestivo a pasar la señal de saciedad del estómago al cerebro (tarda aproximadamente 20 minutos).
- Saboreá, porque solo en la boca podemos sentir el gusto del alimento (en el esófago ya no hay papilas gustativas).
- La idea no es que hagas todo este ejercicio cada vez que vas a comer algo, pero que empieces a incluirlo en tu rutina. Porque desacelerar el acto de comer no solo le da tiempo a tu cuerpo para responder naturalmente, sino que te trae de vuelta al acto de alimentarte. Y la comida se vuelve el motivo y no la excusa.

*LICENCIADA EN NUTRICIÓN.



MINIBÍO

María Elena Ledesma Dall'Asta es cocinera profesional y técnica en Nutrición y Dietética. Certificada en Mindful Eating, es miembro de The Center of Mindful Eating (Portsmouth, USA). Su acercamiento a la alimentación consciente fue producto de su propia experiencia personal. "Tuve una adicción difícil por mi sobrepeso. Pasé por todas las dietas, el fenómeno yo-yo, por todos los patrones alimentarios y algunos trastornos. Creo en el mindful eating porque me liberó de la trampa de las dietas y porque me veo y me siento mejor que nunca".

@NATURALIAMARIELENA

responder al hambre física, o intentar "estirlarla", provoca el aumento de la grelina, una de las hormonas gástricas que regulan el apetito, lo que inhibe la quema de grasas y, a la larga, es una vía rápida al atracón.

MINDFUL VS. MINDLESS

Cuando comemos, el alimento recorre el aparato digestivo hasta llegar al primer tramo del intestino delgado (íleo) y allí genera la secreción del péptido YY que transmite al cerebro la sensación de saciedad. Todo este proceso demora 20 minutos. Claro que, cuando comemos muy rápido, interferimos en este reloj natural y nos afeitamos de comida en menos de ese plazo y así terminamos comiendo más de lo que necesitamos para satisfacer nuestro hambre. Bajar un cambio y ser conscientes de este proceso es justo lo que apunta la alimentación consciente.

Mindful como opuesto a *mindless*, que sería comer automáticamente, sin prestar atención, mientras estamos trabajando, en frente a la computadora o con el teléfono en la mano, comer cuando estamos aburridas, comer porque otro nos sirve, comer lo que otro nos sirve, comer de paradas, rápido, comer lo primero que vemos en la heladera, comprar lo primero que vemos en la góndola... La alimentación consciente propone tomarse un tiempo, nada más, para elegir lo que comemos y para atender a nuestro cuerpo. No se trata de comer en un estado de meditación, sino de bajar un cambio como se pueda, y sin frustrarse si no sale al principio porque alimentarse a conciencia es un camino de aprendizaje. Aprender a escuchar nuestro cuerpo, qué le gusta más, en qué momento del día (tal vez te gusta más comer bien en el desayuno que en la cena, por ejemplo), cómo reacciona a tal o cual alimento, a tal bebida; para parar la máquina del mercado y satisfacer nuestros instintos como lo hacían nuestros ancestros. Menos moda y más *mood*. ●



	SÉ CONSCIENTE	TU DIARIO
DESAYUNO Aunque algunas personas se levantan famélicas, hay otras que no tienen hambre a la mañana. Seguí lo que funcione para vos, incluso podés tomar un desayuno en etapas durante toda la mañana.	Lo ideal es que la primera ingesta del día contenga infusiones, fruta, proteína de leche o queso (los veganos pueden optar por leches vegetales) y/o fruta seca además de carbohidratos (tostadas o granola).	Completá acá con tu desayuno tipo.
ALMUERZO Verificá cuánta hambre tenés usando el test de la página 28. Antes de comer, hacé una minimeditación de algunos segundos para traerte a la mesa.	Masticá mucho cada bocado y hacé el ejercicio de experimentar los alimentos con todos tus sentidos. Dejá de comer en el mismo momento en el que sientas saciedad.	Completá acá con tu almuerzo tipo.
TOMÁ AGUA	Recordá mantenerte hidratado durante todo el día. A veces el hambre se confunde con sed. Y tené en cuenta que agua es agua: no valen las gaseosas, café, té o mate, que deshidratan en vez de hidratar.	Registá la cantidad de agua que tomás y podés usar el desafío de la página 29.
PRANA	Si durante el día tenés momentos de ansiedad, recurrí al PRANA: Pará, Respirá, Attendé (tus emociones), Nombrá (lo que sentís) y Accioná (conscientemente, que no es lo mismo que reaccionar).	Registá acá tus sensaciones y emociones.
MERIENDA Igual que el desayuno, cada persona comerá o no según el hambre que registre.	Para colaciones durante el día se recomienda fruta, una barrita de cereal, un yogur, un huevo duro, bastoncitos de zanahoria o de apio con una cucharada de queso blanco (de leche o vegano).	Completá acá con tu merienda tipo.
CENA Tratáte como una chef o una sommelier, como si estuvieras catando lo que comés y tomás, despacio, para hacerte consciente del proceso.	Seguí los mismos consejos de masticación y saciedad que indicamos para el almuerzo. Para un mejor descanso, evitá irte a dormir con la panga llena.	Completá acá con tu cena tipo.

“La alimentación consciente puede ser la más poderosa y segura medicina”.

Magdalena Gandolfo. Directora comunicacional de Cerealko SA-Alimentación Consciente.