

Comer con plena atención

A menudo se come por impulso sin saborear los alimentos, valorarlos o apreciar sus efectos beneficiosos sobre el organismo. Así se desaprovecha una ocasión única para transformar nuestra relación con la comida, con nosotros mismos y con el entorno que nos rodea.

Acabas de prepararte tu plato preferido, la saña de verduras; te sirves una porción y te sientas a la mesa para disfrutarla. Y decides hacerlo sin prisas. Te quitas el reloj, apagas los aparatos electrónicos y te dispones simplemente a comer. Observas primero la lasaña, te detienes en los colores de las verduras, en el brillo de la salsa de tomate. A continuación, te deleitas con el delicioso aroma que emana y, cerrando los ojos, tratas de identificar cada ingrediente.

Entonces, cortas una porción, la introduces en la boca y la paladeas despacio, gozando de cada sabor, palpando las texturas de los diferentes elementos. Masticas poco a poco, una y otra vez, y deslizas el alimento por la garganta hasta el estómago. Sientes que la lasaña está realmente sa-

brosa. Y aguardas un momento antes de volver a coger los cubiertos y pinchar un nuevo bocado.

Saborear los alimentos de esta forma nos permite disfrutar intensamente de la comida y además nos ayuda conectar con nuestras emociones. Es lo que propone el *mindful eating* o alimentación consciente, una disciplina que surge de adaptar las enseñanzas de la meditación y la atención plena propias del yoga y el budismo al terreno de la nutrición. Se trata de hacer partícipe a nuestra conciencia prestando atención a las sensaciones que nos produce cada bocado y a las razones que nos empujan a tomarlo.

«Alimentarnos con consciencia y bien nos da una serie de recursos intelectuales y emocionales. Somos una unidad, y pensamos y senti-

COMO SI FUERA LA PRIMERA VEZ

Un ejercicio que ayuda a entrenar una actitud ante la comida como ante otras situaciones de la vida, consiste en tomar un puñadito de pasas y colocarlas sobre la palma de la mano, como si fuera la primera vez que las vemos. Elegimos una en

especial y durante cinco minutos observamos su aspecto: color, forma... A continuación, la cogemos entre los dedos para tocarla, olfatearla para luego palparla con los labios. Intentamos determinar si es áspera, suave, pesada, ligera...

Seguidamente cerramos los ojos, nos la llevamos a la boca masticándola poco a poco para deleitarnos con sus distintos sabores. Finalmente, la ingerimos, conscientes de todas las sensaciones que hemos disfrutado lentamente.

GTRES/PABA



5 ACTITUDES ESENCIALES

Claves para introducir la alimentación consciente y la atención plena en nuestra alimentación diaria.



• CONECTARSE

Regálate un momento para reflexionar y conectar con tus emociones. Así aprenderás a tomar conciencia de las sensaciones del cuerpo antes de comer. ¿Sientes verdaderamente hambre física? Si la respuesta es que no, que lo que te empuja a comer es que te sientes mal, te aburres o estás enojado, es mejor no hacerlo y tomar un vaso de agua lentamente.

• COMER CON PLACER

Al comer, solamente come y disfruta de cada bocado (¿a qué sabe?). Esta autoconcienciación te llevará a no actuar por impulsos. Apaga los aparatos electrónicos y dispón en la mesa todo cuanto necesites para no tener que levantarte. Céntrate, durante al menos 20 minutos, únicamente en los platos que has cocinado. Si puedes, decora la mesa con flores y velas. Un ambiente tranquilo regala serenidad y sosiego. Puede resultarte de mucha ayuda un diario en el que anotes todos los menús y cómo te sientes en cada momento.

• SABOREAR

Disfruta de cada bocado al máximo. Prueba a cambiar los cubiertos por palillos chinos, que ralentizan la ingesta y obligan a seleccionar porciones más pequeñas. Presta atención a las sensaciones al sujetar la comida con los palillos, al llevártela a la boca. Entre bocado y bocado, puedes dejar el cubierto en la mesa. Tenerlo siempre en la mano predispone a pinchar rápidamente de nuevo.

• PRACTICAR

Si no puedes hacer al menos una comida al día según los principios del *mindfulness*, trata de intentarlo cada semana. Si te cuesta al principio, sé paciente contigo mismo, generoso y tolerante, pero insiste.

• HACER EJERCICIO

Prepara la mente para afrontar tus emociones ante la comida. El ejercicio ayuda a relajar la mente. Y trata de dormir suficiente, puesto que un sueño reparador reduce los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés y la ansiedad.

mos, según comemos. De esta forma, cuanto mejor comes, más libre es el pensamiento, menos ataduras mentales tienes y menos rémoras emocionales arrastras», afirma el doctor Jorge Pérez-Calvo, experto en medicina integrativa y autor de *Alimentos que curan* (Ed. Oniro).

ALIMENTACIÓN INCONSCIENTE

Sin embargo, dedicar un tiempo de calidad a comer no es tarea sencilla. La vida ajetreada, llena de obligaciones y de «no tengo tiempo» nos conduce, a menudo, a una alimentación «inconsciente»: comemos casi engullendo, sin apenas percatarnos de aquello que tenemos en el plato y llenándonos el estómago mucho más de lo que necesitamos, lo que acaba al final repercutiendo en la báscula y en la salud.

«En los tiempos que vivimos, con los deberes y obligaciones que tenemos, la comida se ha convertido casi en un trámite. No somos conscientes ni de qué nos gusta. Y así, sin conciencia, come tu cuerpo, pero no tu mente», afirma Isabel Menéndez, psicoanalista y autora del libro *Alimentación emocional*. (Ed. Grijalbo).

En ocasiones, abrimos el frigorífico y nos quedamos mirando tratando de averiguar qué nos apetece comer. Cuando eso ocurre, podemos no tener hambre física, sino ganas de obtener algo, dos conceptos distintos y que confundimos.

«A veces nos tomamos una bolsa de patatas o un cruasán, porque nos sentimos solos, porque nos aburrirnos, porque estamos enfadados, porque tenemos ansiedad, porque hemos discutido. Hay personas que se sienten acompañadas si tienen el estómago lleno. Cuando eso ocurre, es porque no estamos sintonizados con nosotros mismos, no nos escuchamos y comemos a golpe de impulso», señala María Pilar Casanova, *coach* en alimentación consciente y cofundadora de *Atrévete a comer* (www.alimentacion-consciente.com).

Comer a causa de un conflicto emocional tiene que ver con no saber gestionar aquello que nos sucede. Y en este sentido, para la psicoanalista Isabel Menéndez, «la comida funciona como las pastillas, como una especie de analgésico emocional que tomamos cuando algo nos duele. Entonces usamos los alimentos no para nutrirnos, sino como una droga. Y eso nos va a



Se trata de adquirir inteligencia emocional, de saber cómo nos sentimos y volver a comer escuchando las necesidades de nuestro organismo.

hacer enfermar y nos va a poner gordos. La alimentación consciente conecta con tus emociones y rompe los automatismos que llevan a comer sin pensar», añade Isabel Menéndez.

Con frecuencia, los kilos de más suelen combatirse practicando deporte y sobre todo sometiendo a dietas, que sirven para adelgazar a corto plazo pero no para estar delgados. Una vez volvemos a nuestros hábitos alimentarios, si no hemos conseguido conectar el tenedor (la comida) con el pañuelo (las emociones dolorosas), recuperaremos peso.

Además, para Susan Albers, psicóloga experta en trastornos alimentarios y autora de *Mindfulness y alimentación*, someter al cuerpo a un régimen es perjudicial para el bienestar emocional y físico, puesto que inhibe la capacidad de decodificar con cuidado los mensajes y res-

puestas corporales. «Una dieta alimentaria inconsciente es como cortar con un cuchillo la única vía de comunicación con nuestra mente», considera.

UNA VIDA SANA Y PLENA

Se dice que Buda descubrió que dominar la alimentación consciente era esencial para su crecimiento espiritual. Como había nacido en el seno de una familia real, había podido disfrutar de los manjares más deliciosos de la India y eso lo había llevado a engordar. Pero aquellas exquisiteces que degustaba cada día no le brindaban la felicidad. Así pues, tras abandonar la vida en la corte e ir en busca de la iluminación, realizó ayunos extremos, pero eso lo debilitó y estuvo a punto de morir. Buda aprendió que tanto tomar demasiados alimentos, como demasiado pocos

APRENDER LA TÉCNICA

La atención consciente se puede ir entrenando en cualquier momento del día y durante pocos minutos: mientras tomamos el té o una infusión, bebiendo a pequeños sorbos, prestando atención al sabor de un fruto seco sin tostar o disfrutando del aroma de una fruta madura.

ALIMENTOS PUROS PARA EMPEZAR A PRACTICAR

No es preciso ser un gran cocinero ni un gourmet para descubrir el placer que proporcionan



LOS SABORES DEL AGUA

Cada agua es distinta: dulce, amarga, ácida... Descubrir sus matices es un ejercicio paciente, pero gratificante.



UN SOLO DÁTIL

Se cuenta que un beduino en el desierto resiste tres días con un dátil. El primero se come la piel, el segundo la carne y el tercero el hueso.



SEMILLAS GERMINADAS

Brotos de salud, son uno de los pocos alimentos que comemos cuando aún están vivos y que siguen creciendo en la boca.



LA ESENCIA DE LA GRANADA

Desgranarla y descubrir sus pequeñas semillas para luego hacerlas estallar, una a una, con delicadeza entre los dientes.



EL AROMA DEL PAN

Deleitarse con el aroma que desprende el pan. Respirar profundamente y ensimismarse unos segundos antes de probarlo.

GETTY/RBA/PHOTONONSTOP

SIN NINGUNA PROHIBICIÓN

La alimentación consciente no prohíbe ningún alimento. Su finalidad es un cambio de actitud frente a lo que comemos. Se puede comer de todo, mientras tengamos hambre de verdad y, siempre y cuando tengamos fuerza de voluntad para detenernos una vez saciados.

no era beneficioso para su salud, ni su bienestar. Y que solo la comprensión de las necesidades genuinas y el equilibrio mental permiten llevar una vida sana y feliz.

De algún modo eso es lo que propugna el *mindful eating*. La clave para mantener el peso correcto y una buena salud pasa por responsabilizarse de cómo, qué y por qué comemos. Se trata de adquirir más inteligencia emocional, de saber interpretar cómo nos sentimos y de reaprender a comer escuchando a nuestro organismo. Para ello es necesario tomar distancia y alejarnos del impulso, a fin de poder recapacitar. Y es ahí donde entra la atención plena.

«El *mindfulness* otorga ese espacio necesario para pensar y detenerse. Meditar cada día unos breves minutos, tal vez, antes de sentarse a la mesa, nos va a ayudar a crear esa separación entre el estímulo y nuestra acción», explica María Pilar Casanova. «Tenemos un cerebro sumamente plástico y se ha comprobado que bastan solo ocho semanas de meditación para aumentar la corteza prefrontal del cerebro, relacionada con todas las habilidades de inteligencia emocional esenciales para reconectar las emociones con el estómago».

Una manera sencilla de comenzar a crear ese espacio es, simplemente, al llegar a casa cansado, estresado, tras el trabajo y con ganas de comer algo, tomar un vaso de agua. «Funciona como barrera física, rompe con las preocupaciones que llevamos en la cabeza, crea ese espacio físico necesario para detener el impulso. Te devuelve al aquí y al ahora», añade Pilar Casanova.

APRENDER A ESCUCHARNOS

La alimentación *mindful* se basa en aprender a escucharnos, a ser conscientes del hambre física y de cuándo estamos saciados para guiar nuestra decisión de comenzar a comer y también de parar. Así pues, lo primero es identificar si realmente tenemos hambre física, que suele manifestarse con ruidos, pequeños calambres en el estómago o ligeros mareos. Y luego aprender a saber cuándo dejamos de tenerla. En el 90% de las veces, nos acabamos el plato por verlo vacío. Tenemos un cerebro programado para hacer acopio de calorías. Y es importante romper con esta dinámica. «Tu inconsciente tiene que aprender que si ya tienes suficiente, no tienes por qué acabarte todo el plato. Así que empieza por servirte raciones más pequeñas. Y no hay que comer sin hambre. Si a la



RBA



Antes de tomar un alimento hay que aquietar la mente para sentir su sabor, textura y aroma, deteniéndose en el placer que se experimenta.

hora de la cena, un día, no sientes apetito, no cenas», aconseja María Pilar Casanova.

Se trata de elegir aquellos alimentos que resulten enriquecedores para el organismo y usar los sentidos para explorar, saborear. Es aconsejable no prohibirse ningún alimento, porque las prohibiciones generan deseo. «El problema no es la comida, ni tampoco nosotros sino comer sin atender a lo que se está haciendo. (si comemos palomitas en el cine, será más difícil saborearlas). De ahí que sea necesario trabajar el recurso de la confianza en nosotros mismos», apunta la experta en alimentación consciente.

Otro de los principios de la alimentación consciente es que al comer, solo se coma. Esta regla significa no hacerlo delante del televisor, tampoco leyendo, porque eso dificulta que aprendamos a conectar con nosotros mismos.

«Aunque sea una vez al día, es esencial regalarnos tiempo, sin prisas junto a la gente que queremos, para disfrutar de lo que comemos pero también para nutrirnos y para pensar en nosotros mismos, algo que hacemos poco», aconseja Isabel Menéndez.

Comer responsablemente tiene que ver con tomar conciencia de la procedencia de lo que comemos y de su impacto ambiental, indica el doctor Pérez-Calvo. «Lo que ponemos cada día en nuestro plato repercute, no solo sobre nuestra salud, sino sobre la salud y conservación del planeta. Pensar detenidamente en eso cuando nos sentamos a la mesa es alimentación con conciencia. En el fondo, la alimentación consciente es una actitud valiente ante la vida», asegura Jorge Pérez-Calvo.

LIBROS

MINDFULNESS Y ALIMENTACIÓN
Susana Albers
Ed. Oniro.

LA COCINA SAGRADA
Debora Chomski
Ed. Alba.

SABOREAR, MINDFULNESS PARA COMER Y VIVIR
Thich Nhat Hanh y Lilian Cheung
Ed. Oniro.

CRISTINA SÁEZ