Comer con cabeza

NEUROCIENCIA *en el plato*

El *mindful eating* (alimentación consciente, en castellano) nos invita a pensar antes de comer. La meditación, el *coaching* y la respiración son algunas de las pautas para lograrlo.

TEXTO — SALOMÉ GARCÍA

En la mesa, sin prisas. Así podría resumirse el movimiento Mindful Eating, un método inspirado en las enseñanzas budistas y la psicología surgido en Estados Unidos como freno al ansia incontrolable de *engullir*. «El objetivo es reconciliarse con la comida y con el acto de ingerirla. Aquí no se habla de alimentos prohibidos o permitidos sino que se aprenden técnicas de meditación para controlar el impulso irreflexivo de avalanzarse sobre el plato», explica la *coach* María Pilar Casanova, cofundadora de Alimentación Consciente (alimentacion-consciente.com), una empresa especializada en este tipo de talleres que demuestra que este fenómeno ya ha aterrizado en España.

01/ *La antidieta*

La asociación virtual The Center for Mindful Eating (TCME) es el centro neurálgico de esta tendencia. La información sobre seminarios, noticias y cursos se encuentra en su web: thecenterformindfuleating.org

★ **Contar o no calorías**. Aunque la meditación es la piedra angular de esta doctrina hay gurús, como la psiquiatra Jean L. Kristeller, especializada en desórdenes alimenticios y obesidad, que incorpora en sus métodos el control de la ingesta calórica. «Antes de hincar el diente a un tentempié debemos pensar qué nos atrae, si matar el gusanillo o el estrés. La regla de oro: no excederse de 100 calorías por hora entre comidas. Si aún faltan dos horas se puede picar un aperitivo de 200», afirma Kristeller. En cambio, para la pediatra Jan Chozen, ferviente budista, no hay más vía que la estricta meditación antes de paladear.

★ **Zen ante todo.** Los talleres suelen realizarse en centros de yoga. «Las sesiones son de dos horas diarias, un día a la semana durante dos meses», afirma Enrique Escauriaza, *coach* (375 €; 607 453 771). «También hay retiros de fin de semana en espacios como el Kay Zen de Galapagar (Madrid). Allí se combina *mindfulness* (atención plena), yoga y alimentación consciente. La pensión completa (vegana) está incluida» (169 € en habitación compartida; escuela-transpersonal.com).

¿Y en qué consiste esta terapia? «Se muestra un alimento como el chocolate, una croqueta o una verdura de intenso color. No se engulle. Se reflexiona si lo que sentimos es hambre, ansiedad, tristeza, gula… Toca aprender a conectar con el estómago y detectar la saciedad,

S179_BELL_Neurociencia-C.indd 68 13/02/15 19:00