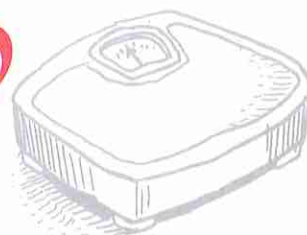
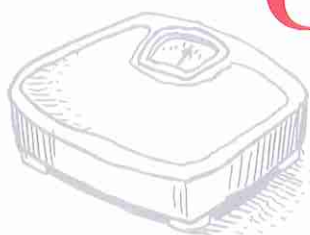


Mindful eating



COME DE MANERA CONSCIENTE (y adelgaza)

Prestar más atención a cómo comemos que a qué. Ésa es la filosofía del *mindful eating*, una disciplina cuyo objetivo es comer con conciencia plena de lo que estamos haciendo. Eso no sólo hará que disfrutemos más de la comida, sino que también nos ayudará a controlar el peso e, incluso, a conocernos mejor a nosotros mismos.

ARACELI HERRERO

Seguramente nos ha pasado alguna vez: hemos llegado a casa tras un estresante día de trabajo, hemos cogido una galleta para calmar el hambre y, cuando nos hemos querido dar cuenta, habíamos acabado el paquete. Vivimos a toda velocidad, y ese ritmo de vida se refleja también en nuestra forma de comer: cada vez más lo hacemos con el “piloto automático” activado. El objetivo del *mindful eating* es aplicar las enseñanzas del *mindfulness* a la nutrición,

de forma que paremos ese proceso mecánico y nos volvamos conscientes de la manera en que nos alimentamos.



Luchar contra el sobrepeso

Los teóricos de la alimentación consciente son críticos con el sentido mismo de las dietas. En su opinión, un régimen concreto puede ayudar a adelgazar mientras se está llevando a cabo, pero no trata el problema de raíz, ni hace que

→



ASESORADO
POR M^a PILAR
CASANOVA, *COACH*
DE ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



→ nos mantengamos en nuestro peso óptimo de una forma definitiva. De hecho, la alimentación consciente no prohíbe ningún alimento, lo que plantea es un cambio de enfoque: podemos comer de todo, pero únicamente cuando tengamos hambre de verdad y siempre que paremos una vez que nos sintamos saciados.

Como señalan desde la empresa *Atrévete a Comer* (www.alimentacion-consciente.com) —uno de los principales promotores de la alimentación consciente en nuestro país—, el *mindful eating* te permite “aprender a reconocer y tomar conciencia de las sensaciones de tu cuerpo antes de comer (¿tengo hambre?, ¿qué quiero comer?); durante la comida, disfrutando de cada bocado con atención plena (¿a qué sabe?); y después de comer, reconociendo tu sensación de saciedad (¿estoy saciado?, ¿tengo suficiente?). Gracias a este trabajo de conciencia, puedes conectar con tus emociones y romper con los automatismos que te llevan a comer sin pensar, asumiendo la soberanía sobre tus decisiones”.

En consecuencia, el *mindful eating* es una buena manera de dejar de comer para calmar aquellas emociones que nos provocan malestar y ansiedad, una de las causas de sobrepeso más importantes: “Las emociones mal gestionadas son la razón de que la mayoría de las personas comamos en exceso. La tristeza, el miedo o la soledad son más poderosas que el sacrificio y el control forzado”, subrayan M^a Pilar Casanova y Enrique Escauriaza, los socios fundadores de *Atrévete a Comer*. En definitiva, con la ayuda del *mindful eating* seremos capaces de transformar nuestra relación con la comida y convertirla en una experiencia sana, adquiriendo los hábitos de las personas que se mantienen en un peso óptimo de una manera natural. Por eso, les va muy bien a quienes comen por culpa del estrés o la ansiedad.

► Cómo introducir la alimentación consciente en tu vida

* **Si te entra hambre, primero bebe agua.** En ocasiones no sabemos distinguir entre el hambre y la sed, y acabamos comiendo cuando lo que nuestro cuerpo nos está pidiendo en realidad es que bebamos.

* **No te saltes comidas.** De lo contrario, sentirás mucha hambre, y eso te dificultará mucho que puedas tomar decisiones conscientes.

* **Piensa antes de comer.** Cuando comas, pregúntate para qué vas a comer; si es porque te aburres o quieres descansar, o si de verdad tienes hambre. Pregúntate también cuánta hambre tienes en una escala del 1 al 10 y si la comida que tienes frente a ti encaja con ese baremo. Y recuerda: no tienes obligación de dejar limpio el plato.

* **Si comes fuera de casa, piénsatelo dos veces antes de pedir.** A menudo tendemos a pedir los mismos platos en los mismos restaurantes sin pensar si es lo que nos apetece o si el hambre que tenemos se ajusta a lo que hemos pedido. Tampoco aceptes sin más las sugerencias que te hagan los camareros, ya que la alimentación consciente busca, precisamente, romper con el piloto automático cuando se trata de comer.

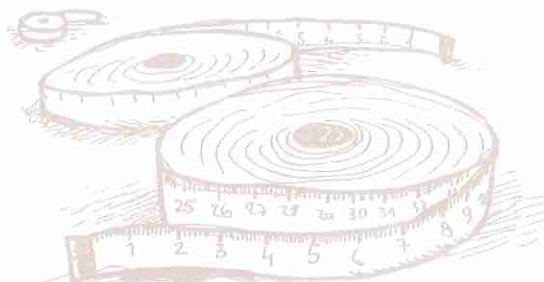
* **Cuando comas, dedícate únicamente a eso, a comer.** Olvídate del ordenador, de ver la televisión, de jugar con el teléfono, de leer el periódico o de cualquier otra cosa que te pueda distraer. Lo ideal sería, incluso, reducir las conversaciones en la mesa.

* **Despierta los sentidos.** Antes de llevarte la comida a la boca, procura sentir su olor, fíjate en sus colores, en sus texturas, etc., y revive esas sensaciones en cada bocado.

* **Come con moderación.** Sirvete raciones moderadas, llena el plato una única vez, toma bocados pequeños y come despacio (dedica a esta tarea unos 20 minutos), dejando los cubiertos sobre la mesa entre bocado y bocado, y mastica lentamente. Al comer más despacio, te resultará más fácil reconocer la sensación de saciedad y entonces podrás dejar de comer en ese momento.

* **Procura acabar el último.** Si comes acompañado, procura ser el último en terminar. Eso te obligará a comer más lentamente.





Cambio de hábitos

Para que esta técnica sea efectiva, es fundamental la práctica y la repetición de los nuevos hábitos. Según la vivencia de estos expertos, a partir de la segunda semana de práctica ya se perciben comportamientos distintos a los habituales: "Experimentar la sensación de que tú decides realmente qué comes, cómo lo comes y cuándo lo comes es un motor de motivación increíble", aseguran. Quienes han probado el sistema están convencidos de que resulta bastante más fácil que seguir dietas basadas en restricciones, y que, sobre todo, es mucho más efectivo. Según la experiencia de Casanova y Escauriza, lo más difícil a la hora de poner en práctica la alimentación consciente es desaprender la idea de que existe comida permitida y comida prohibida (algo profundamente grabado en la mente de casi todas las personas), y atreverse a comer de todo, pero de una manera determinada. Estos expertos también señalan que la asignatura pendiente de la población es la de saber parar cuando estamos saciados. El placer por la comida, disfrutar de su sabor, se confunde a menudo con la satisfacción de comer sin límite o de estar totalmente llenos. Para superar este punto, es fundamental vencer el impulso de acabar toda la comida del plato, se tenga hambre o no. Ésta es una creencia ancestral, grabada en época de penuria, que no tiene ningún tipo de sentido en la vida actual.

En tu smartphone

La aplicación *Mindful Eating* te ayudará a llevar un diario de lo que comes, pero no para contar las calorías o para seguir una dieta, sino para centrarte en la experiencia de comer y en tu relación con la comida, ya que te permite profundizar en ella al llevar un recuento de lo que comes, del nivel de hambre que tienes al hacerlo, de lo que piensas o sientes cuando lo haces y del nivel de placer que te proporciona. Su precio es de 5,49 euros y es compatible con Iphone.



No sólo para adelgazar

El efecto de la alimentación consciente no se reduce, sin embargo, al hecho de adelgazar. Va más allá. Para empezar, se ha demostrado que también es muy útil para luchar contra los trastornos de la alimentación relacionados con los atracones y con la ingesta compulsiva; así como con la adicción a un determinado tipo de alimento o a las bebidas refrescantes.

Por otro lado, la relación que tenemos con la comida es un reflejo de la relación que tenemos con nosotros mismos y con nuestro entorno. Si uno come sin pensar, es muy probable que también gaste sin pensar, o si una persona come a escondidas, es posible que también se esté engañando en otras áreas de la vida.

La alimentación consciente cambia la relación con la comida, y ello se refleja en otros aspectos de la vida y de las relaciones. Se obtiene tranquilidad, relajación y autoestima, al tiempo que propicia un mayor autoconocimiento y un aprendizaje sobre cómo hacerte responsable de tu cuerpo. ■

EL PRIMER PASO

Uno de los primeros ejercicios que se proponen cuando se enseñan los principios del *mindful eating* es comerse una pasa o el gajo de una mandarina, pero haciéndolo como si fuera la primera vez que comemos ese alimento, dejando a un lado todos los recuerdos e ideas preconcebidas que pudiéramos tener de él. La duración de la actividad debe ser de unos 20 minutos. La primera mitad del tiempo debe dedicarse a analizar su forma, color y textura; y después, a tocarlo, olerlo y palparlo con las manos y labios, pero sin comerlo. Pasados esos 10 minutos ya puede llevarse el alimento a la boca. Entonces hay que centrarse en masticarlo muy lentamente, descubrir sus sabores, notar cómo pasa por el esófago, etc.

