ALIMENTACION, CUIDADOS SALUDABLES, NUMERO 10. DICIEMBRE 2014.

PRÁCTICA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE DURANTE Y TRAS EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

05 diciembre 2014

Aplicar la filosofía del *mindfulness* a la alimentación puede ayudarnos a conectar con nuestras emociones y a mantener el peso a raya. El ritmo rápido de vida que llevamos hace que a menudo engullamos la comida y acabemos aplacando con el tenedor las penas, el estrés y la ansiedad.

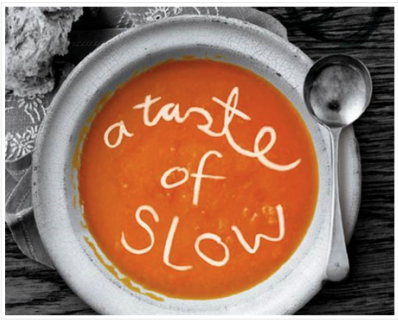
Mª Pilar Casanova Burgués es coach certificada y formadora de *mindfulness* y *mindful eating*. También es cofundadora del método de alimentación consciente "Atrévete a comer" que se imparte mediante cursos o sesiones individuales.

Tras 15 años de carrera profesional en el mundo del derecho y de la empresa, se reinventó profesionalmente a partir de su propio cambio personal.. Ha participado en medios de comunicación como Catalunya Ràdio (*L'ofici de viure*), Cadena Ser (*Què vols ser?*), TV3 (*Els matins de TV3*), y ha publicado artículos y reportajes en las siguientes publicaciones: Dietética y salud, Cuerpo y Mente, Micebrina (Sanofi), ELLE, Glamour y AR.

> *"Practicar los hábitos de alimentación consciente es una herramienta poderosa para reconectar otra vez con el placer que proporciona comer y también para regular el aumento de peso y su mantenimiento."*

¿Cuántas veces hemos comido viendo la televisión, leyendo, de pie o delante del ordenador? Y no sólo eso, sino ¿en cuántas ocasiones lo hemos hecho porque estábamos enfadados, tristes, ansiosos o simplemente aburridos?

Esos son tan sólo algunos de los motivos por los que comemos de más sin tan siquiera saber si tenemos hambre o no. No ser consciente de lo que necesita nuestro cuerpo en cada momento nos hace comer sin pensar teniendo el piloto automático puesto haciendo cualquier otra cosa que no es el acto de comer.



La **atención plena** (o ***mindfulness***) implica poner la atención deliberadamente en el momento presente sin juzgar. Los beneficios de su práctica en personas con estrés producido por problemas de salud, y en concreto cáncer, han sido recogidos en diversos estudios científicos.

Cuando aplicamos el *mindfulness* a nuestro modo de comer, la alimentación consciente (o *mindful eating*) se convierte en una herramienta muy útil para aprender a hacerlo conectando con nuestras sensaciones físicas (de hambre y saciedad) y con nuestras emociones. No es una dieta, no hay menús ni recetas, se trata más de cómo comes que de qué comes.

En Estados Unidos hace más de 20 años que se enseñan este tipo de hábitos con resultados científicamente contrastados tanto en relación a la reducción de peso como en su mantenimiento a lo largo del tiempo. Destaca el libro escrito por el monje budista Thich Nhat Hanh, *Saborear: mindfulness para comer y vivir bien*.

ESTETICA ONCOLOGICA

Bienvenido a tu revista de Estética Oncológica de NATURA BISSÉ.

Descárgate la guía 2014 de Estética Oncológica con la información actualizada. Haz clic en la imagen.

PROXIMO CURSO

2-3 DE MARZO 2015
VII Edición del 1er nivel de Estética Oncológica en la Clínica Planas

LIBROS RECOMENDADOS

SECCIONES

- Editorial
- Entrevistas
  - Entrevista: equipo médico
  - Entrevista: Estética
  - Equipo NATURA BISSÉ
- Cuidados saludables

Durante el tratamiento oncológico y en función del tipo de quimioterapia que reciba el paciente, su relación con la comida puede cambiar. En unos casos debido a la alta sensibilidad respecto a los olores o al sabor metálico de los alimentos. En otros, por el hambre desbordante por algunos alimentos muy concretos que puede llevar a un posible aumento de peso.

Practicar los hábitos de alimentación consciente es una herramienta poderosa para reconectar otra vez con el placer que proporciona comer y también para regular el aumento de peso y su mantenimiento. Por ejemplo, en el Dana-Farber Cancer Institute de Boston, se usan técnicas de alimentación consciente en los pacientes que han tenido un cáncer de cabeza y cuello cuando se encuentran en la difícil transición de pasar de la sonda de alimentación a masticar otra vez. Aprenden a comer un trozo de manzana, cerrando los ojos, centrándose en la experiencia sensorial de saborear, masticar y tragar.

Algunas sugerencias para empezar a practicar en la siguiente comida, son las siguientes:

- **Sitio adecuado:** encuentra el momento y el sitio para centrarte en el acto de comer. Apaga la televisión ya que si ella se enciende, te apagas tú; y no comas leyendo o atendiendo al móvil. Este tipo de hábitos perjudica el proceso digestivo.

- **¿Tengo hambre?**: pregúntatelo cada vez que vayas a comer. Pero hambre física, que se nota en el estómago, y no "ganas de comer" o hambre emocional, que suele aparecer de golpe y normalmente con nombres y apellidos de un alimento con grasa, sal o azúcar.

- **Saborea:** si efectivamente es hambre física, disfruta de cada bocado como si fuera la primera vez que comieras ese plato, como un gourmet. Ayúdate dejando los cubiertos en el plato entre bocado y bocado.

- **¿Para qué quiero comer?:** si te das cuenta de que no tienes hambre de verdad sino que tienes una sensación neutra en el estómago o tienes una sensación de lo que crees que es "hambre" en el pecho o la garganta, hazte esa pregunta. Te ayudará a tomar conciencia de tus emociones para poderte ocupar de ellas en vez de taparlas o ignorarlas.

- **Deja de comer cuando estés saciado:** entendiéndose por estar saciado ese punto en el que podrías seguir comiendo pero ya tienes suficiente. Procura comer en por lo menos 20 minutos, que es lo que tarda la sensación de saciedad en llegar del estómago al cerebro.

Es teniendo consciencia del momento, cuando tiene cabida el cambio.

Artículos relacionados:

LA BUENA ALIMENTACIÓN AYUDA AL TRATAMIENTO

BIENVENIDA

El Linfedema ¿Cómo prevenirlo?

« XEMIO: NUEVA APP PARA LAS PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

SOFROLOGÍA, ¿CÓMO SE REALIZA UN TALLER? »

ENLACES