

Tu forma de comer te ayuda a perder peso

Despacio, masticando, disfrutando de la comida con todos tus sentidos...
Porque para adelgazar importa tanto lo que comes como la manera de hacerlo



Lo ideal es comer en un entorno con aire limpio, espacioso, sin ruidos y con la compañía deseada

1 Pon toda tu atención en cómo comes cada día

Es lo que defiende la práctica del mindfulness aplicada a la alimentación (Mindful Eating o Alimentación Consciente). No es una dieta, se trata más de 'cómo' comes que de 'qué' comes.

* Consiste en adquirir hábitos para aprender a comer y no comer de más. Esto ayuda tanto a perder peso como a mantenerlo.

2 Propicia un ambiente que sea agradable

Reserva un tiempo solo para comer, sin distraerte. Apaga la tele y prescinde de lo que no tenga que ver con la comida y que, precisamente, puede hacer que comas de más.

* "Comer leyendo o con el móvil perjudica la digestión y puede provocar gastritis", añade M^a Pilar Casanova, formadora de Mindful Eating y del Método Atrévete a Comer

3 Saborea los alimentos con los 5 sentidos

Sé consciente de lo que te llevas a la boca. Da pequeños bocados y, en vez de engullirlos, asegúrate de saborearlos con todos los sentidos. La textura del alimento, el olor, el sabor..

* Esto te ayuda a ajustar las cantidades que comes, sin excederte, y, además, "facilita el proceso de digestión y hace que te sientas saciada antes", explica Casanova.

4 Come despacio y masticando muchas veces

Mastica bien los alimentos y mejorarás tu digestión. Y ten en cuenta que:

* Las personas que comen rápido ingieren "el doble de calorías y estimulan la ghrelina, la hormona del hambre que abre el apetito", explica Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia y visiting profesor de Cronobiología en Harvard.

5 Dedicar al menos 20 minutos a cada comida

"Deja de comer cuando estés saciada, entendiéndose por estar saciado ese punto en el que podrías seguir comiendo pero ya tienes suficiente", apunta M^a Pilar Casanova.

* "Y procura comer por lo menos en 20 minutos, que es el tiempo que tarda la sensación de estar saciada en llegar del estómago al cerebro", añade Casanova.



6 Utiliza los cubiertos y evita las manos

"A la hora de comer, utiliza la cuchara, el cuchillo y el tenedor y evita usar las manos, es decir, evita aquellos alimentos que se puedan comer con las manos, como pizzas, bocadillos...", aconseja Marta Garaulet.

* "Con los cubiertos se come mucho más despacio que cuando se hace con las manos y se comen alimentos más saludables", añade.



Y EL 'CÚANDO'

Comer pronto también 'pesa menos'

LO IDEAL ES A LAS 13.30 H.

Un estudio de las universidades de Murcia, Harvard y Tufts (EE. UU.) ha demostrado que las personas que comen después de las tres de la tarde pierden hasta 4 kilos menos en el conjunto de un tratamiento de 21 semanas que las que lo hacían antes (comiendo lo mismo, durmiendo lo mismo y haciendo la misma actividad). Los expertos recomiendan comer sobre las 13.30 horas.

QUEMAS MÁS CALORÍAS.

Ahora una nueva investigación de las mismas universidades ha explicado por qué sucede esto. En este estudio, un grupo de 32 mujeres comieron una semana a las 13.30 h y otra semana a las 16.30 h. Comiendo exactamente lo mismo durante las dos semanas, durmiendo lo mismo y haciendo la misma actividad, la semana que comieron más tarde, quemaron menos energía mientras dormían y la quemaban de forma diferente (en este caso, menos carbohidratos).

La alimentación consciente te ayudará a evitar los excesos



Por Lluïsa Sanmartín

7 Con cuchara, tres veces por semana

Es una estrategia que recomienda Marta Garaulet, porque "el 'cómo' comes (con cuchara) te va a llevar al 'qué' comes (alimentos saludables)". De esta manera:

* "Te aseguras la ingesta de legumbres y sopas, alimentos que no deben faltar en la dieta. Las personas que no comen con cuchara se olvidan de la dieta mediterránea".

8 Sigue un horario y haz cinco comidas al día

Además de las tres comidas principales, haz dos pequeños snacks saludables, uno a media mañana y otro a media tarde para no llegar a la comida con un hambre voraz.

* Establecer horarios para las comidas ayuda mucho. Fíjate uno y sé constante para que el cuerpo se acostumbre y no tenga la necesidad de picar entre horas.

9 No utilices la comida como consuelo

No es recomendable recurrir a la comida si estás triste, ansiosa o aburrida. Para Casanova, "averiguar qué te sucede te ayudará a atender las necesidades emocionales sin utilizar la comida como medicamento".

* Durante una semana, apunta lo que comes y las emociones que sientes, mira si se asocian y evita lo que lo provoca", añade Garaulet.

10 Hábitos con eficacia demostrada

"En EE. UU. hace más de 20 años que se enseñan este tipo de hábitos y se han obtenido resultados científicamente probados tanto en la reducción de peso como en su mantenimiento", concluye Casanova.

* Más info.: 'Saborear. Mindfulness para comer y vivir bien', de Thich Nhat Hanh (Ed. Oniro). www.garaulet.com / www.atreveteacomer.com



Apoyar los cubiertos en el plato entre bocado y bocado ayuda a saborear la comida