



DESCUBRE LA PSICONUTRICIÓN

Aprende a comer con cabeza

Nuestro estado de ánimo influye en la forma de alimentarnos. Y prueba de ello, es que muchas veces, la comida se convierte en nuestro mejor refugio.

Aprende a diferenciar el hambre físico del emocional.

Seguro que en más de una ocasión, tras pasar un duro y estresante día de trabajo, nada más llegar a casa, te has dado un gran homenaje a base de chocolate o patatas fritas. Y es que el hecho de estar alegre o deprimido puede influir en nuestra forma de comer. Pero, ¿por qué? Según Montse Bascuas, psicóloga del Instituto de Trastornos Alimentarios (ITA) “muchas veces comemos más para anestesiarnos que para alimentarnos. La comida se convierte en el mejor consuelo o vía de escape cuando surgen dificultades o preocupaciones, porque el placer es inmediato. Sin embargo, tras esa sensación de bienestar, suele aparecer el sentimiento de culpa, por haber comido un alimento hipercalórico y poco beneficioso para el organismo y lo peor de todo es que continúa el malestar emocional. Hemos calmado la ansiedad, pero seguimos sintiéndonos mal”. No hay duda entonces de que la clave

está en aprender a distinguir el hambre físico del emocional y aprender que nuestra forma de comer está determinada por el cerebro emocional.

Y es ahí donde es esencial la psiconutrición. “Consiste en considerar nuestras emociones y su influencia en la alimentación. A través de habilidades psicológicas, la psiconutrición nos ayuda a racionalizar las situaciones y a canalizar los sentimientos para evitar que éstos, gobiernen nuestros hábitos dietéticos, y podamos ver afectado el peso por la falta de control” explica Juana M^a González, especialista en nutrición y directora técnica de Alimmenta.

ANSIEDAD POR COMER

Para regular nuestras emociones y dejarlas alejadas del plato es necesario un abordaje multidisciplinar de la dieta y de los hábitos de la persona, ya que sólo así conseguiremos controlar el peso y la ansiedad por comer. “Es importante conseguir un buen

estado de ánimo con actitudes positivas, buscando actividades que nos gusten y nos relajen y practicando ejercicio físico a diario” afirma Juana M^a González.

Pero hay más. Según Julia Vidal, psicóloga, experta en ansiedad y estrés y directora del centro Área Humana: “cuando nos entre un ataque por comer algo a deshora hay que intentar frenar ese deseo y preguntarse el motivo por ese apetito incontrolado; normalmente detrás suele haber oculto una mala gestión de las emociones”. Como no sé gestionar mi tristeza o enfado, me desahogo comiendo.

Para descubrir qué nos pasa hay que reflexionar acerca de la sensación que notamos. Cuando lo que tenemos es hambre, nos conformamos con comer cualquier alimento y así calmamos esa necesidad fisiológica. En cambio, si es ansiedad, deseamos frenar esa sensación de angustia rápidamente con un producto concreto como puede ser algo dulce o salado.

En cuanto a las causas de la ansiedad, matiza la psicóloga Julia Vidal, son muy variadas: “no siempre la ansiedad por comer se desencadena por una situación negativa como problemas en el trabajo, la enfermedad de un familiar o una ruptura sentimental. Hay personas que también comen por ansiedad ante un acontecimiento positivo como puede ser un ascenso laboral, una boda o un viaje. La sensación de verse desbordado, el no saber si uno va a ser capaz de afrontar un nuevo reto o el miedo a lo desconocido están detrás del ansia por comer. ➔

DIFERENCIA ENTRE HAMBRE Y APETITO

● **El hambre:** no es algo selectivo. Solamente nos pide comer alimentos para paliar esa sensación de carencia. Aparece en situaciones normales, de forma gradual y no necesita ser satisfecha rápidamente. Una vez que nuestro organismo

se muestra satisfecho y lleno de energía, no nos sentimos culpables. Es producto de la falta de nutrientes en nuestro organismo.

● **El apetito:** es selectivo. Siempre nos pide comer un alimento en concreto. Aparece de

forma repentina. No da saciedad. Aparece en situaciones de estrés. Sentimos culpa después de haber comido. Es producto de una rutina, de un hábito que se repite con los mismos horarios y el mismo tipo de alimentos.

EN PORTADA

→ ¿El secreto? Saber gestionar adecuadamente las emociones que nos producen las experiencias cotidianas asimilándolas con una actitud positiva y sin que lleguen a bloquearnos”, explica la psicóloga Julia Vidal.

De todas formas, en los momentos en los que te sientas triste, estresado o pienses que una situación te supera, es un error quedarse solo dándole vueltas mientras te comes una bolsa de patatas fritas o te premias con una tableta de chocolate, es mejor que acudas a tu familia, amigos o a un profesional que te ayude a comprender y a entender mejor tu situación y que la haga más llevadera.

DULCE O SALADO

No hay que olvidar que existen alimentos que tienen una influencia directa con las emociones. “Los alimentos con un alto aporte calórico entre los que destacan los ricos en azúcares, grasas y sal son los que mas apetecen tanto en momentos de euforia como en los depresivos, porque el efecto de placer y bienestar es inmediato. Así el chocolate, las galletas y la bollería son la opción preferida cuando se tiene ansia por tomar algo dulce, en cambio, la ansiedad

por comer algo salado se suele paliar con queso o con patatas fritas” cuenta Montse Bascuas, psicóloga del Instituto de Trastornos de Alimentación (ITA).

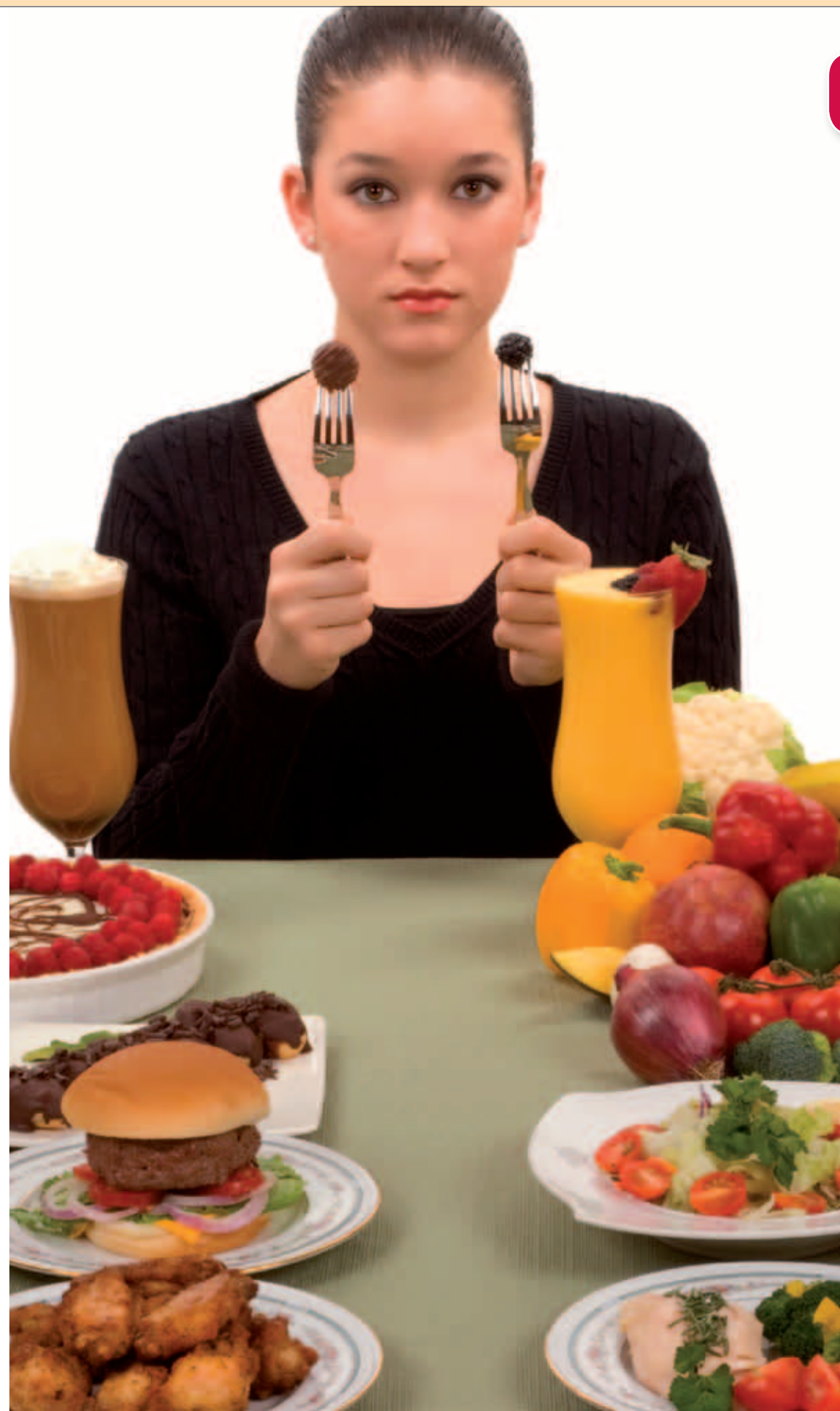
También es importante saber que hay alimentos que nos estresan y otros que nos estimulan. “La alimentación es una pieza fundamental para lograr tener un estado de salud estable y positivo, tanto físico como mental. Así, podemos hablar de alimentos estresantes como el café, el alcohol, el chocolate, los aditivos y los que contienen grasas saturadas. Estos son a los que recurrimos cuando nos entra un ataque de ansiedad, porque mitigan un estado de ánimo triste o apático y también llenan un espacio de tiempo o vacío interior. En cambio, el agua, las frutas y verduras, los frutos secos y las proteínas bajas en grasa nos estimulan y nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo, reduciendo la ansiedad”, cuenta Bascuas.

El desorden alimenticio también provoca mucho malestar y ansiedad. El simple hecho de saltarnos una comida, como el desayuno, hace que lleguemos a la siguiente comida con un ansia tremenda y comamos más de lo debido y de forma descontrolada. Y advierte, Montse Bascuas de ITA, “cuidado con saltarse comidas, ya que suele ser el primer paso de muchos de los trastornos de alimentación. Es esencial respetar las comidas y hacerlas a la misma hora aproximadamente para tener una disciplina alimentaria”.

CUIDADO CON LAS DIETAS

Si hoy en día con el ajetreado ritmo de vida, en el que se come cualquier cosa, a deshoras y sin dedicarle al acto de comer el tiempo necesario, es difícil mantener la ansiedad a raya, cuando uno se pone a dieta, resulta casi imposible.

La mayor dificultad reside en que la mayoría de las dietas restringen alimentos y eso provoca una mayor sensación de angustia que suele desembocar en un consumo sin control de los alimentos “prohibidos”. Así lo explica →
Juana M^a González,



LA OPINIÓN DEL EXPERTO

**MONTSE BRADFORD**

Autora del libro “La alimentación en las emociones” (www.montsebradford.es).

“Los fritos y las grasas bloquean el hígado y podrían provocar cólera y agresividad”

¿Influyen los alimentos en las emociones?

Sí. Cada alimento genera una energía, un efecto y una vibración en todos nuestros cuerpos (físico, emocional y mental). La calidad de los alimentos altera el estado de nuestro cuerpo físico generando diferentes reacciones en todos nuestros órganos vitales. Y a su vez, cada órgano vital genera diferentes emociones.

¿Qué emociones producen?

Si ingiero muchos fritos, carne, embutidos o grasas, mi hígado estará bloqueado, y con ello, generará una emoción de ira, cólera, agresividad, impaciencia e inflexibilidad. Si consumo mucho alcohol o azúcar, mis riñones estarán muy debilitados, generando emociones de deficiencia, como el miedo o la falta de coraje. En cambio, cuando me alimento en equilibrio (tomando legumbres, verduras, frutas) mi hígado está en equilibrio y genera emociones de alegría, paciencia, flexibilidad y creatividad.

¿Existe alguna clasificación de los alimentos según el tipo de emoción que provocan?

En el mundo de la alimentación energética existen tres grupos de alimentos de acuerdo a sus efectos e impacto en nuestro cuerpo físico, emocional y mental:

● Alimentos extremos Yang (bloqueantes): crean emociones fuertes, bloquean órganos vitales, genera emociones de exceso). En este grupo encontramos la sal cruda, los *snacks*

y condimentos salados, las grasas saturadas (carnes, embutidos, jamón, quesos, huevos) y los horneados de harina (pan, galletas, bizcochos, pizzas).

● Los alimentos extremos Ying (hinchan, inflaman, desmineralizan, debilitan el sistema nervioso y los riñones, nos crea emociones de deficiencia y debilidad): en este grupo se encuentran todos los alcoholes y vinagres. Los estimulantes (té, cafés, bebidas gaseosas azucaradas) y el azúcar refinado de energía rápida (azúcar blanco, de caña, miel, azúcar integral, chocolate, pastelería, helados, edulcorantes artificiales, bollería, chucherías. Los lácteos blandos (leche, mantequilla, yogur), el exceso de especias y los colorantes y aditivos.

● Y, por último, los alimentos de efecto de armonía. Provocan emociones positivas como alegría, bienestar, satisfacción. Son los alimentos primarios, sin procesar, los mismos alimentos que se han utilizado durante miles de años por nuestros antepasados: cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, verduras, frutas, semillas, frutos secos, verduras del mar (algas) y pescado.

¿Cuál es el principal error que cometemos a la hora de alimentarnos?

El mayor error es que estamos consumiendo alimentos totalmente artificiales y pretendemos que nos den energía y vitalidad. Con su consumo creamos una energía falsa, desmineralización y una debilidad muy profunda a muy largo plazo.

MÉTODO THINKING

Diego de Olmedilla perdió 43 kilos al descubrir que tenía un vínculo adictivo con la comida. "Pasé por varios médicos y nutricionistas, pero ninguno me supo ayudar, porque dejaban de lado el apoyo psicológico". Y así creó el Método Thinking (www.metodothinking.com)

que por primera vez integra medicina, nutrición, psicología, coaching y entrenador personal. Este método que se basa en la dieta mediterránea, propone realizar cinco comidas al día, beber dos litros de agua diarios, practicar ejercicio físico, evitar las grasas, pensar en positivo y llevar unos

hábitos de vida saludables. "Nuestro método es sencillo, completo y equilibrado. No damos ninguna medicación porque ninguna va a la raíz del problema. La clave es aprender a comer con cabeza y saber distinguir cuando tengo hambre a cuando necesito comer porque tengo ansiedad".

→ directora técnica de Alimmenta: "la restricción es el peor enemigo con el que se enfrenta una persona a dieta. Si la dieta prohíbe alimentos concretos o grupos importantes de alimentos como los carbohidratos (pasta, arroz o legumbres) o las frutas, por ejemplo, la ansiedad se multiplica. El nutricionista debe negociar con el paciente y dar recomendaciones, no prohibiciones. La persona debe rechazar cualquier dieta que le hable de alimentos buenos o malos. Las personas tienen distinto grado de fuerza de voluntad para adherirse a una

dieta, por eso las recomendaciones han de ser personalizadas". Es más, apunta Montse Bascuas de ITA, "la restricción de hidratos de carbono y azúcares en las dietas puede provocar un atracón de esos alimentos tras un acontecimiento que no sabemos gestionar emocionalmente, y después, la persona suele sentirse triste y culpable por haberse saltado la dieta".

ERRORES MÁS HABITUALES

Pero, ¿por qué fracasan tan a menudo las dietas de adelgazamiento? En parte, porque

nos falla la voluntad, pero también porque no siempre adoptamos dietas personalizadas, diseñadas de acuerdo a nuestras características (físicas, mentales y emocionales). No debemos olvidar que, en muchas ocasiones, somos nosotros los que nos equivocamos a la hora de sentarnos a la mesa.

Para Juana M^a González "en la actualidad, vamos con mucha prisa, mucho trabajo y la alimentación pasa a un segundo o último plano y esto es ya un grave error. Alterar los horarios, saltarse comidas tan importantes como el desayuno, la comida o la cena o realizarlas de manera insuficiente suponen un castigo a nuestro propio organismo. Cuando comemos a deshora o nos saltamos comidas, entra en escena la ansiedad y resulta muy complicado calmarla y por eso acabamos atracando la nevera".

Otro error muy frecuente es el picoteo añade Montse Bascuas. "Al no realizar una adecuada alimentación con suficientes nutrientes, es muy frecuente que nos ataque la ansiedad y, que para paliarlo, piquemos algo. Y aquí cometemos el primer error. Si comemos adecuadamente, no hace falta picar. Y el segundo error es que lo que solemos picar no suele ser lo más adecuado". Galletas, bollos, barritas de chocolate o unas patatas fritas son los tentempiés preferidos, pero no los mejores, ya que no sólo no nos quitarán el hambre, sino que además debido al exceso de azúcar, sal y grasas trans son poco aconsejados sobre todo para aquellas personas que hacen dieta.

Otro error que apunta Julia Vidal, psicóloga de Área Humana es que "la comida ha pasado de ser una necesidad fisiológica prioritaria a convertirse en un acto social en el que se celebran desde acontecimientos familiares hasta profesionales como las comidas de negocios y es una mala costumbre".

Los horarios imposibles y el estrés han hecho que descuidemos la alimentación de lunes a viernes. Este desorden provoca que nos vayamos quedando sin energías a lo largo del día y lleguemos a casa agotados física y emocionalmente. Para compensarlo, se suele cuidar la alimentación durante el fin de semana, pero no es suficiente. La clave para cuidar la dieta a diario es hacer una pausa en nuestra jornada laboral, y comer en un espacio tranquilo un menú variado, así nos encontraremos mejor y seremos más eficaces en nuestro trabajo.



CLAVES PARA COMER CON CABEZA

Comer con inteligencia es nuestro objetivo, ¿cómo lo podemos conseguir? Juana M^a González explica cómo podemos sentirnos bien y mantener a raya la ansiedad:

- **Entretenete y realiza aficiones que te Enriquezcan para evitar refugiarte en la comida.** Primero, analiza lo que te preocupa o estresa y después busca soluciones (tómame una infusión relajante con tila, da un paseo, queda con un amigo...)
- **Busca alternativas saludables a los momentos de picoteo,** por ejemplo, haz infusiones y come más fruta y verdura.
- **Evita dietas altas en alimentos procesados y bajas en alimentos naturales.** Apuesta por una dieta rica en cereales (y que la mitad de ellos sean integrales), frutas, verduras, legumbres, carnes (con poca grasa), pescados, huevos, frutos secos y lácteos. Esta alimentación nos aportará más cantidad de vitaminas y minerales y

hará que nos sintamos mejor. Estar bien alimentados nos hace sentirnos más fuertes, más tranquilos y más atentos, concentrados y con más memoria.

- **Reparte de forma adecuada los alimentos a lo largo de la jornada.** Haz cinco comidas diarias. Tres comidas fuertes, como son el desayuno, la comida y la cena,

Muchas veces comemos para anestesiarnos. La comida se convierte en el mejor consuelo ante las dificultades.

y además, una a media mañana (un almuerzo) y otra, a media tarde (la merienda). De esta forma, no llegaremos hambrientos a la siguiente comida. Tanto en el almuerzo como en la merienda podemos comer fruta, un yogur, una loncha de pavo con una rebanada de pan o de dos a tres nueces.

- **Ajusta las comidas a un horario aproximado.** La disciplina en la mesa es esencial. Es importante comer a una hora concreta, en un lugar agradable, en una mesa con su mantel, vaso y cubiertos, no de pie o de cualquier forma como hace mucha gente, y a ser posible sin televisión y charlando de temas relajantes y entretenidos.

- **Y para completar este nuevo plan, no puede faltar la práctica de ejercicio físico.** Realizar algo de deporte todos los días reduce la ansiedad, aumenta la autoestima y hace que nos sintamos satisfechos con nosotros mismos por poder afrontar un nuevo reto personal. Cada uno debe adecuar el ejercicio a su estado de salud y edad, pero sólo con caminar una hora al día sería suficiente. Otras buenas opciones deportivas son ir a nadar tres veces por semana, correr o realizar ejercicios de mantenimiento. Cuanto mejor nos sentimos, mejor comemos. ♦

Texto: Virginia Madrid