

Juan Martín Romano

COMER DESPIERTO



La alimentación basada en
MINDFULNESS

PAIDÓS

Índice de contenido

Portadilla

Prólogo, por Clara Badino

Introducción

Parte I. Mindfulness y alimentación

1. El ciclo de la alimentación consciente
2. Qué, cómo y cuánto
3. ¿Qué es mindfulness?
4. Cambio de hábitos

Parte II. Cerebro, comida y emociones

5. La historia del h@mbre
6. Los mecanismos que regulan nuestra manera de comer
7. Son solo emociones
8. De la reacción a la respuesta
9. Con mucha práctica, el cerebro cambia
10. Comer en estado de distracción

Parte III. Más allá de la voluntad

11. Adicción a la comida
12. Hacer dieta no sirve
13. ¿Es la fuerza de voluntad un recurso limitado?
14. La autorregulación inteligente

Parte IV. Las prácticas del comer despierto

15. Para comenzar, hay que organizarse
16. Hacer una pausa
17. Conectar con tu cuerpo

18. Prácticas con alimentos
19. Elegir con libertad
20. Anticipar y acompañar el atracón
21. Somos energía, somos creadores

Conclusiones

Bibliografía

Agradecimientos

Apéndice

Comer despierto

Comer despierto

la alimentación basada en mindfulness

Juan Martín Romano

Romano, Juan

Comer despierto / Juan Romano. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2018.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-12-9764-5

1. Alimentación. I. Título.

CDD 613.2

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2018, Juan Martín Romano

© 2018, de todas las ediciones:

Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello PAIDÓS®

Independencia 1682/1686,

Buenos Aires – Argentina

E-mail: difusion@areapaidos.com.ar

www.paidosargentina.com.ar

Primera edición en formato digital: septiembre de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-9764-5

Dedico este libro a todas aquellas personas que sufren por su forma de comer. A ellas van dirigidas estas páginas que, estoy seguro, pueden resultar el inicio de un camino nuevo para aprender a relacionarse con la comida y con la vida misma de una manera diferente.

PRÓLOGO

¡La dosis exacta! Todo un desafío para la cultura occidental donde comer de más y comer de menos se encuentran en un continuo contrapunto.

Esta disciplina que ofrece la práctica milenaria de mindfulness nos presenta el gran desafío de *des-cubrir* —hacer consciente lo que antes estaba cubierto—, desde estados de introspección, interocepción e indagación experiencial, con el objetivo de encontrar la dosis exacta para alimentarnos. La llamada «sabiduría del discernimiento» es la práctica meditativa sobre la cual la medicina basada en la evidencia ha puesto el acento en los últimos cuarenta años para ver los cambios cerebrales que la práctica disciplinada hace posible desde el laboratorio.

Revolucionando las miradas fijadas en el control de peso, la búsqueda de resultados, el control de porciones, calorías, cantidad de ingestas, conductas no saludables y las personalidades adictivas, entre otros factores, la práctica mindfulness pone el acento en «las partes sanas de la persona» para que estas vigilen y gobiernen las partes enfermas donde se instala la confusión.

Desde la mirada mindfulness toda persona nace con un gran potencial sano que se va cubriendo por muchas y diferentes causas. La propuesta es volver al origen y tomar de nuevo un punto de partida donde surge genuinamente la intención y el compromiso de «recibirnos momento a momento como estamos y como somos». Esto no es indiferencia, sino toma de conciencia para comenzar a cultivar orgánicamente en nuestro interior cambios que se verán reflejados en acciones y conductas.

La modernidad a la que tanto alabamos es un arma de doble filo. Estar vivo es elegir y decidir momento a momento, descubrir que la vida se transita en el fino borde de la navaja: si me inclino hacia un lado y estoy presente en el presente podré neutralizar lo que me hace mal haciendo tal vez un movimiento sutil hacia el opuesto. La dosis exacta de alimento requiere volver a recuperar la capacidad de escuchar el cuerpo como cuando nacimos. El cuerpo es una poderosa herramienta de autorregulación, habla en términos experienciales de necesidades y posibilidades reales. Sin embargo, la tendencia de la modernidad de exagerar la dosis de vivir casi permanentemente en el pasado y el futuro nos cierra a la escucha atenta de su sabiduría. El cuerpo, al vivir en el presente, tiene el poder de informarnos sin confusión.

Mindfulness es mantener en la dosis exacta la maravillosa capacidad que tenemos como humanos de ir al pasado para buscar un dato, ir al futuro para proyectarnos, y recuperar la capacidad maravillosa de volver al presente como único momento real.

Para la cultura occidental el pasado suele ser una carga pesada, ya sea desagradable (que la mente rechaza) o agradable (que añora), y el futuro se ha transformado en una fuente de incertidumbre con una gran carga de estrés. El control se ha convertido en una

obsesión y una ilusión, sin que nos demos cuenta de que cuanto más queremos controlar menos controlamos.

Por eso este libro, que usted, lector, tiene en sus manos, es un abordaje innovador y revolucionario para que pueda recuperar el poder de estar presente, para diferenciar, elegir y decidir conscientemente. ¿Cómo decide vivir? ¿Decide comer o alimentarse? ¿Cuál es la dosis exacta? ¿Qué nutrientes estoy aportando al organismo?

Deseo a cada lector, de corazón, que pueda recuperar el don de la libertad desde un sentido profundo de conciencia, para ejercitar la presencia, la responsabilidad, la autocompasión, el cultivo de la paciencia, la vigilancia y gobierno del miedo, la ansiedad y la dosis exacta de sentido del humor, con el propósito de convertirse en un simple, sabio y saludable observador de los condicionamientos que, instalados en la mente, nos impulsan a acciones no saludables.

Para Juan Martín Romano, con quien nos une un sincero afecto, todo el amor.

CLARA BADINO

Directora de la Asociación Civil Visión Clara - Mindfulness Argentina

www.visionclara.org

INTRODUCCIÓN

Algo se había estropeado en el motor. Como no llevaba conmigo ni mecánico ni pasajero alguno, me dispuse a realizar, yo solo, una reparación difícil. Era para mí una cuestión de vida o muerte.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *El principito*.

Fernanda es una muy simpática y verborágica paciente que tiene cincuenta años de edad y muchas ganas de un cambio definitivo. Se presenta contando que siempre ha tenido temas con la comida. Dice que en su casa sus padres han sido gordos desde que tiene memoria. Que a los catorce años pesaba un poco más de ochenta kilos. Que su sueño de nena era tener su fiesta de quince y verse hermosa. Por este motivo consultó a un médico, quien le indicó un régimen estricto de comidas con controles semanales que la hizo adelgazar hasta llegar a los cincuenta y tres kilos. Tuvo su fiesta soñada y estaba feliz: disfrutó de las fotos, el festejo, estar con sus amigas. Pasada la fiesta, y paulatinamente, poco a poco los kilos empezaron a volver, y con ello la desilusión. Desde entonces —durante sus últimos treinta y cinco años— su relación con la comida se convirtió en un caos, con temporadas de anorexia nerviosa, intercaladas con episodios de bulimia. «Hacer dieta me arruinó la vida», dice.

La expresión latina *primum non nocere* se traduce en castellano como «lo primero es no hacer daño». Se trata de una máxima aplicada en el campo de la medicina y de las ciencias de la salud, atribuida al médico griego Hipócrates. Estoy convencido de que al profesional que atendió a Fernanda cuando era una nena jamás se le ocurrió pensar cuánto podía afectarla con su tratamiento.

Las dietas —las que se nos ocurran y con el nombre que tengan— fracasaron. El dietante crónico tal vez logra bajar de peso cada tanto, pero nunca puede sostenerlo y a largo plazo siempre termina peor. En las últimas décadas estudios especializados han demostrado que los tratamientos para adelgazar centrados exclusivamente en la pérdida de peso no son eficaces para la mayoría de las personas debido a altas tasas de recuperación de peso perdido, con oscilaciones entre descensos y aumentos constantes que se vinculan a su vez con efectos adversos en la salud y el bienestar. Me he sentido muy frustrado durante mis primeros años como profesional de la nutrición, restringiendo a mis pacientes y persiguiendo su pérdida de peso, desilusionándome cada vez que alguno de ellos finalmente se daba por vencido y dejaba de verme.

Sumado a esto, hoy en día cualquiera se siente habilitado a confeccionar dietas y enseñar a comer, desde entrenadores personales, estilistas y empleados de dietéticas, hasta médicos sin verdaderos conocimientos en nutrición humana. Así, los desórdenes alimentarios se están disparando. Existe evidencia creciente de que los individuos que

intentan lograr y mantener un estado de peso suprimido están en riesgo de trastorno por atracón y bulimia nerviosa. Sé que quienes improvisadamente entregan estos planes de comidas tienen las mejores intenciones de ayudar, pero alientan el modelo nutricional dominante basado en reglas rígidas y con alguien que controla.

El enfoque de este libro está puesto en sanar el vínculo que tenemos con los alimentos y nuestro cuerpo. Bajar de peso será una consecuencia de haber sanado primero lo esencial. La propuesta que aquí presento alienta a realizar cambios que importen más allá del peso corporal; sentirnos bien, con más energía, más horas de sueño, mejor digestión y/o una nueva actitud hacia la comida. El cambio que aquí propongo es comenzar a tomar decisiones que se ajusten mejor a cada uno, que nos hagan sentir a gusto y confiar en que estaremos en un peso que sea saludable para nuestra salud, sin necesitar de una balanza para eso.

La propuesta de «hacer dieta» ha fracasado porque comer es un comportamiento humano de lo más complejo en el que se deben considerar integralmente todos sus aspectos: desde los sociales y culturales hasta los psicológicos y emocionales. Muchas veces comemos de más —o de menos— en relación con lo que nuestro cuerpo necesita, guiados por las diferentes representaciones que la comida tiene para nosotros. La práctica *mindfulness* permite reconocerlas mejor. Muchos de nosotros demostramos cariño cocinando: a más cantidad, mayor es la supuesta demostración de amor que hacemos. Asimismo, hay madres que se han acostumbrado a darles comida a sus hijos para calmarlos cuando tienen algún berrinche o como solución para entretenerlos con algo, condicionándolos así para toda la vida con estos «calmadores». Sin duda, la comida tiene una representación afectiva evidente, que desde pequeños hemos asociado a la distracción, los premios y los mimos. Por eso, si bien para muchas personas puede significar una poderosa fuente de placer, para otros individuos comer puede implicar un acto cargado de culpa, vergüenza y sufrimiento.

Mientras tanto, la industria alimentaria trabaja a todo trapo para despertar nuestros instintos más profundos con todas sus elaboraciones a través de publicidades invasivas, ejerciendo mensajes que no pasan inadvertidos, del estilo «destapá felicidad» o «llená tu vacío existencial», con la foto de una impresionante hamburguesa completa. Argentina es el primer consumidor de gaseosas azucaradas a nivel mundial, con 131 litros de gaseosas consumidos por habitante cada año, según el *Euromonitor International*. Además, según un informe elaborado en conjunto por la OPS (Organización Panamericana de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) publicado a principios de 2017, es el tercer país de América Latina en consumo de alimentos ultraprocesados, como galletitas u otros productos a base de harinas refinadas y grasas. Cada argentino compra por año 185 kilos de este tipo de alimentos poco saludables, después de México, con 214 kilos, y Chile, con 201,9 kilos. El consumo desmedido de alimentos procesados industrialmente (bebidas azucaradas, comidas rápidas y alimentos ricos en grasas y sal) está reemplazando a las comidas tradicionales caseras más nutritivas, lo que genera un aumento alarmante de enfermedades como obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, artrosis y algunos

tipos de cáncer. Las personas somos propensas y permeables a esos estímulos del mercado ya que, al estar tan desatentos, pensamos que tenemos hambre real cuando empezamos a comer, pero en verdad nos alejamos de «sentir» lo que biológicamente significa este concepto.

Entre tanto, el estrés se ha naturalizado como algo normal para muchos de nosotros, los desórdenes de ansiedad ligados a la comida son cada vez más frecuentes, los niveles de sedentarismo son preocupantes, la falta de amabilidad con uno mismo, la insatisfacción crónica en materia de peso y aspecto físico, las ideas perfeccionistas, los sentimientos de inferioridad, la poca tolerancia a la frustración, la elevada autocrítica y la idea errónea de que si no se hace perfecto no sirve determinan tendencias alarmantes. En Argentina hay cada vez más personas con sobrepeso y obesidad, al punto de que seis de cada diez habitantes tiene kilos de más.

En este escenario, que aparezca una práctica como mindfulness, con gran expansión y aceptación debido a sus resultados a la hora de regular aspectos como la ansiedad, la depresión e incluso ciertas adicciones, es una clave para revertir el camino. Como veremos, la práctica recolecta toda la sabiduría perenne de la humanidad para aliviar nuestro sufrimiento, nos enseña una manera simple de cultivar felicidad en nuestra vida y nos propone redescubrir la capacidad humana que todos tenemos. Para ello, nos invita a ser conscientes de nuestros propios pensamientos, emociones y de todo lo que percibimos; frenar en medio de la vorágine para darnos cuenta de todo lo que hacemos en el día a día. Además, predica la amabilidad con nosotros mismos y con los demás, para hacernos sentir personas y no robots.

Mindfulness —o atención plena— es un estado de la mente de claridad y simpleza, que la práctica cotidiana de detenernos, respirar, hacernos conscientes y observar permite cultivar. Por los beneficios que nos aporta creo que todavía se tiene que poner mucho más de moda para darse a conocer en las familias, escuelas, universidades y lugares de trabajo.

Desde el año 2011 dicto talleres para aprender a alimentarnos con sabiduría. Los participantes que se acercan a estos espacios lo hacen por diversas razones: para obtener ayuda por su alimentación compulsiva, para adelgazar, para mantener el peso alcanzado, y/o simplemente para mejorar la propia relación con los alimentos y con ellos mismos. Aunque quienes se integran en los grupos pueden presentar problemas bastante diversos, comparten puntos en común generadores de sufrimiento. En este libro presento las pistas esenciales de esta práctica, que actualmente viene perfilándose como un nuevo paradigma para el abordaje de los desórdenes con la comida.

¿QUÉ ES COMER DESPIERTO?

Es la práctica mindfulness en la alimentación que, enseñada en forma de entrenamiento, nos permite observar nuestra relación con todo lo que interviene en el acto de comer y,

desde esa observación, empezar a hacer cambios. A partir de la práctica regular, estaremos más atentos a nuestro cuerpo, sus mensajes —niveles de hambre y saciedad— y lo que nuestra mente interpreta al respecto. Es decir, las creencias, mitos y sentimientos que nos hemos armado ante determinados alimentos o porciones de los mismos, con los beneficios o perjuicios que pueden ocasionarnos.

La práctica mindfulness nos permite reconocer la energía de nuestras emociones, recibirlas y aprender a transitarlas de manera saludable. Nos estamos dando cuenta de que evitar y reprimir las emociones con comida tiene un elevado costo para nuestra salud.

En estos tiempos que corren la importancia de sanar la relación con la comida y el cuerpo necesita ser mucho más fuerte que la mágica idea de que perder esos kilos de más es garantía de felicidad. *Comer despierto* es la práctica mindfulness en la alimentación, la cual se aleja de la cultura de las dietas restrictivas y planes intensivos de descenso de peso. En su lugar, promueve aprender a cambiar hábitos para toda la vida mediante el desarrollo de un estado de conciencia a través de la autoobservación y el conocimiento de nosotros mismos. Nuestro cuerpo sabe perfectamente qué tipo de comida y qué cantidad le viene bien en cada momento, si aprendemos a resintonizarnos con él y a escucharlo, a distinguir el hambre verdadero y a nutrir el hambre emocional con opciones que no sean comida.

Durante estos últimos años se ha publicado un prolífico aval teórico sobre la atención plena en la alimentación, entre los cuales he tenido especialmente en cuenta, para la elaboración de mis propias prácticas, libros de autores como Irene Celcer, Mónica Katz, Jan Chozen Bays, Thich Nhat Hanh y Lilian Cheung, Michelle May, Jean Kristeller, Lynn Rossey y Judson Brewer.

Es mi intención que este libro muestre una forma de incorporar la espiritualidad en la ciencia como una manera de hacer las paces con la comida y con nosotros mismos. Una manera simple, reveladora y decididamente transformadora.

JUAN ROMANO

Parte I

MINDFULNESS Y ALIMENTACIÓN

Para mí es impresionante el hecho de que podamos estar completamente preocupados por la apariencia de nuestro propio cuerpo y al mismo tiempo estemos completamente desconectados de él.

JON KABAT-ZINN

Me sigue causando sorpresa cada vez que me doy cuenta de que comer no es solo comer. Se trata de una conducta multifacética donde se entrelaza lo biológico con lo cultural, lo social y lo psicológico, ya que si bien comemos para satisfacer necesidades vitales, energéticas y nutricionales, también lo hacemos participando de actividades humanas ineludibles cargadas de tradiciones, costumbres y condicionamientos. La comida nos reúne, junta a la familia y es la principal atracción en celebraciones y festejos, aunque también la utilizamos para sobrellevar momentos de aburrimiento, tristeza y ansiedad. Los alimentos, además de nutrirnos, nos distraen y nos generan placer.

Hoy en día son esas sensaciones placenteras que tantas comidas y nuevos diseños de alimentos hiperexquisitos generan las que hacen que eso que más nos gusta pueda transformarse en un problema. Es lo que me cuenta un amigo querido que está preocupado por su actitud ante ciertas exquisiteces; dice que se siente un adicto porque se da cuenta de que no puede contenerse ante determinados alimentos. Cada vez que se encuentra delante de un plato de comida tentadora, su instinto voraz es más fuerte que su intención de no volver a comer de esa manera y, aunque se lo propone continuamente, no le puede encontrar la vuelta. Le pasa con el helado, los alfajores y el chocolate. Con un exceso de treinta kilos, ya ha intentado adelgazar en otras oportunidades; puede bajar de peso cuando se propone hacer dieta estricta y seguir un plan de ejercicio físico diario, pero le cuesta sostener esos cambios y sabe que viene el rebote por retomar todos sus comportamientos anteriores. En menos de lo pensado recupera todo el peso perdido.

Mi amigo cuenta de forma graciosa, pero con un poco de vergüenza, que es capaz de levantarse a medianoche y manejar hasta su heladería preferida para disfrutar de los gustos que tanto desea. Aunque narra hasta los detalles más minuciosos de su comportamiento, no encuentra la manera de desarmar esta conducta. Su historia no es muy diferente a comentarios y testimonios que en este mismo momento muchas personas alrededor del mundo deben estar contando en consultorios de nutrición.

¿Cómo se hace para tener una relación armónica y saludable con los alimentos sin sentir culpa ni arrepentimiento? ¿En qué momento la comida deja de ser una cuestión nutricional y pasa a ser una cuestión psicológica o una obsesión? ¿Cuándo comemos por necesidad y cuándo para calmar nuestra ansiedad o para tapar agujeros emocionales? ¿Comemos guiados por las sensaciones de hambre o porque nos hemos tentado con algún alimento irresistible para nuestros sentidos? ¿Cómo hacer para que la comida vuelva a ocupar el lugar saludable e insustituible que siempre ha tenido, en su justa medida? De todo esto se trata este libro, y aunque cada caso es diferente, desde esta

práctica es posible comenzar a cambiar nuestro comportamiento con la comida.

COMER ES UNA CONDUCTA COMPLEJA

El acto de comer es tan vasto que representa un aspecto fundamental de nuestra vida. Es una actividad compleja dado que en ella convergen sabores, texturas, gustos y también hábitos, recuerdos, creencias, sentimientos y emociones. Tanto el locro que hacía mi abuela Esther y el flan casero con crema y dulce de leche con el que me esperaba mi abuela Rosa como el olor a tostadas con manteca que había en el desayuno de mi infancia me han dejado recuerdos imborrables.

El acto de alimentarnos incluye muchos pasos importantes que no deberíamos descuidar. En él se invierte tiempo, dinero y esfuerzo para la compra de los alimentos, su higiene, su conservación, su preparación y su ingesta, así como en estar al tanto de los ambientes físicos y sociales en que comemos. Todas estas actividades comprenden conductas y opciones a las que podemos prestar atención. Por ejemplo, podemos tener más conciencia de la calidad de lo que comemos, su origen, su valor nutricional, el tamaño de las porciones servidas, la cantidad de alimentos que ingerimos, la velocidad y frecuencia, cuándo lo hacemos y la forma en que nos sentimos después de comer. También podemos reconocer los deseos o aversiones que sentimos hacia ciertos alimentos, así como las costumbres y tradiciones típicas que tiene nuestra familia hacia la comida. Muchos de nosotros, si es domingo y llueve, preferimos pastas, y si a la tarde sigue feo pensamos en hacer tortas fritas. Podemos también darnos cuenta de lo diferentes que nos sentimos si comemos rápido o despacio, en un ambiente tranquilo, sin la televisión encendida ni otra tecnología que nos distraiga. Todos estos detalles salen a flote cuando dirigimos nuestra plena conciencia a todos los aspectos implicados en nuestra forma de comer.

Como vamos a descubrir en este libro, la práctica de comer con atención permite darnos cuenta de cuándo estamos comiendo sin hambre verdadero, para hacer gradualmente de este reconocimiento una nueva forma de conexión tanto con la comida como con los registros del cuerpo. Es decir, sensaciones físicas, gustos, antojos, memorias, emociones y nuevas percepciones que se descubren a partir de prestar atención. Para ahondar en este camino, comenzaremos por lo que considero la esencia de la práctica de la observación al momento de la comida: el ciclo de la alimentación consciente.

EL CICLO DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

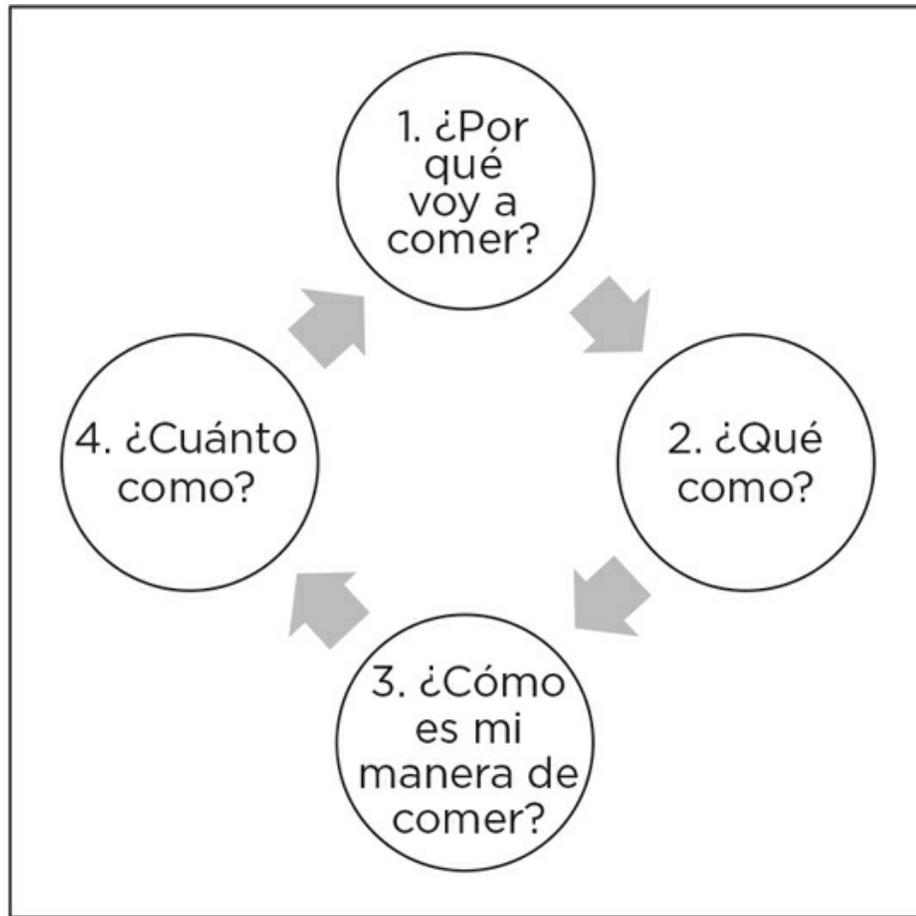
La palabra «consciente», traducida del latín *consciens*, quiere decir «saber perfectamente». El diccionario de la Real Academia Española la define como un adjetivo dicho de una persona «que tiene conocimiento de algo o se da cuenta de ello, especialmente de los propios actos y sus consecuencias». Cuando decidimos alimentarnos en un estado de «conciencia», empleamos nuestra sabiduría para elegir qué es lo que más nos conviene. Si contamos con el conocimiento necesario, podremos darnos cuenta de la forma en que nos estamos relacionando con la comida y las modificaciones que podríamos hacer para poder llevar adelante los cambios que queramos.

Una buena manera de empezar a indagar en nuestra forma de alimentarnos es abriendo algunos interrogantes que acompañan lo que denomino el «ciclo de la alimentación consciente» y cuyas respuestas aparecerán en cada momento para darnos pistas sobre el modo en que podemos actuar para cambiar.

¿POR QUÉ VOY A COMER?

Comemos para vivir y lo hacemos como necesidad real para incorporar nutrientes y energía para las actividades de nuestra vida. Pero la comida también ha sido puesta al servicio de otras funciones no nutritivas, como calmar el estrés, provocar placer, acompañarnos si nos sentimos solos, o por el simple hecho de entretenernos con algo. Si bien comer es una necesidad básica para la vida que nos asegura nutrientes y energía, son muchas las veces que nos encontramos comiendo sin sentir hambre verdadero.

Ciclo de alimentación consciente



Los humanos vivimos expuestos a una enorme cantidad de estímulos externos e internos y la mayoría de ellos nos lleva a comer sin hambre y sin que seamos del todo conscientes de ello. Llamo a estos estímulos «desencadenantes» y, a grandes rasgos, se pueden clasificar en diferentes grupos: ambientales, corporales y mentales.

Desencadenantes ambientales o externos

Son aquellos estímulos que recibimos a través de nuestros cinco sentidos, como por ejemplo las publicidades, ver u oler comida deliciosa, escuchar que alguien está abriendo un paquete de papas fritas o comiendo pochoclos o las reuniones familiares con comida como protagonista, entre muchos otros. También, el pan con manteca con el que nos reciben en los restaurantes para abrirnos el apetito o la precaución que tienen los dueños de las «pizzas libres» de no llevarnos toda la pizza junta a la mesa, ya que si la sirvieran así uno comería tanta cantidad en tan poco tiempo que no dejaría ganancia. El tiempo entre bandejas en este caso es crucial porque las señales de saciedad que el cerebro envía al estómago se demoran entre quince y veinte minutos. Asimismo, los horarios de comidas integran este grupo. La costumbre nos hace cumplir con el ritual de sentarnos a la mesa a comer, sin registrar muchas veces si es hambre lo que sentimos en ese momento.

Desencadenantes internos, corporales o mentales

Los primeros se refieren a las sensaciones físicas procedentes de nuestro propio cuerpo, que fácilmente podríamos confundir con el hambre, como por ejemplo la sed, algún dolor físico, el cansancio, el síndrome premenstrual, el reflejo de la salivación cuando nos encontramos delante de comida apetitosa, las ganas de sentir crujir el alimento o el efecto de la pastosidad de un chocolate mientras se deshace en nuestra boca. Los desencadenantes mentales son pensamientos o emociones, e incluyen nuestros diálogos internos, nuestro sistema de creencias, así como todo lo que nos decimos que nos habilita a comer, del estilo «Mañana empiezo a cuidarme» o «Acá se festeja comiendo». Son los principales desafíos a reconocer si uno pretende empezar a comer con mayor conciencia.

Dentro de este subgrupo, los desencadenantes emocionales abarcan situaciones muy frecuentes (y desafiantes), en todas las formas que se nos ocurran: comer por tristeza, por aburrimiento, por ansiedad, por bronca, para castigarse, para celebrar, por soledad. De hecho, comer para llenar un vacío aparece en las consultas como un acto cada vez más frecuente, cargado de malestar, culpa y vergüenza. También es habitual escuchar la asociación entre comer rico y el temor al descontrol. Esos miedos son generados muchas veces por los mismos médicos que durante años (y hasta hoy mismo) hemos propuesto planes de alimentación basados en la restricción calórica y la prohibición de alimentos dulces o con grasa. Las emociones, tal como veremos en los próximos capítulos, son las más difíciles de domesticar, pero desde esta práctica es muy posible.

Todos estos estímulos son capaces de llevarnos a comer sin que tengamos hambre pero, si me está tentando comer algo cuando estoy cansado o ansioso, ¿qué hago con eso? Lo primero es registrar de qué se trata ese estímulo. En casa, las fuentes con comida; en el restaurante, la panera; en el trabajo, la máquina expendedora... todo nos estimula a comer. Y el desafío es empezar a darnos cuenta de cómo influyen nuestros diálogos internos y emociones en estas decisiones y, dentro de lo posible, estar advertidos de estos anzuelos facilitadores de descontrol o picoteo.

Cuando empezamos a observar estos detalles, a reconocer la cantidad de veces que comemos por causas ajenas a nuestras propias señales internas de hambre y saciedad, y nos permitimos sintonizar con estas sensaciones del cuerpo, se puede iniciar ese cambio en la alimentación. ¿Es realmente hambre lo que siento? ¿En qué parte del cuerpo se siente? ¿Cuánto tiempo pasó desde mi última comida? ¿Soy capaz de evitar comer en este momento en caso de no sentir hambre?

La propuesta de alimentarnos con conciencia se basa en aprender a discernir algo que es básico pero nada fácil: salir de la confusión de no saber cuándo comemos por hambre y cuándo por otro sinfín de causas que no tienen que ver con la necesidad de incorporar nutrientes o energía. Estamos tan acostumbrados a manejarnos de esta manera casi automática que ya nos resulta desconocido lo que nos pasa a la hora de comer. Este proceso de reconocimiento es el que nos permitirá empezar a cambiar nuestra relación con la comida. Para avanzar en este sentido, en el próximo capítulo veremos cuáles son

las siguientes etapas del ciclo de alimentación consciente. Es decir, qué, cómo y cuánto comemos y el modo en que estos comportamientos pueden mejorar o empeorar nuestra salud.

Estímulos que nos llevan a comer sin hambre

Desencadenantes ambientales (externos)
<ul style="list-style-type: none"> • Ver comida apetitosa. • Oler comida tentadora. • Publicidad sobre comida (el marketing que nos tienta para que consumamos). • El tamaño de las porciones servidas. • El horario de comer, la comida servida (comer por costumbre). • Eventos sociales. Desayunos o almuerzos de trabajo. • Preparar la comida («la pruebo para asegurarme de que esté bien»). • Comer las sobras. • Comer «obligado», el postre que la abuela nos preparó especialmente. • Horarios de alto riesgo, cuando llegamos a casa a la tarde. • Las vacaciones. • Clima (si llueve hacemos panqueques).
Desencadenantes corporales (internos)
<ul style="list-style-type: none"> • Sed. • Cansancio («necesito algo que me levante»). • Dolor y/o malestar en el cuerpo. • Deseo de masticar, de hacer crujir algo en la boca, saborear. • Reflejo de salivación cuando estamos delante de comida tentadora. • Síndrome premenstrual (deseo de comer carbohidratos y chocolate). • Efectos de la medicación (ciertos psicofármacos).
Desencadenantes mentales (internos)
<ul style="list-style-type: none"> • Creencias, pensamientos. • Ansiedad. • Estrés. • Aburrimiento. • Insatisfacción. • Llenar un vacío en el alma. • Tristeza. • Depresión. • Soledad. • Alegría. • Celebraciones, festejos.

QUÉ, CÓMO Y CUÁNTO

La alimentación de los argentinos en general se caracteriza por ser monótona: predominan el pan, la carne vacuna, el azúcar y los cereales refinados. Como consecuencia, se está desarrollando una tendencia creciente y preocupante al exceso de peso. Recientemente, una investigación del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (Cepea) (1) reveló que:

- Los argentinos comemos más del doble de carnes, harinas y dulces de lo recomendado.
- Tenemos el consumo de pan más alto del mundo, uno de los determinantes de las tasas récord de sobrepeso, obesidad y diabetes en nuestra población.
- Ingerimos menos de la mitad de las verduras, frutas y lácteos que aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Somos líderes en el consumo de gaseosas, con más de 131 litros anuales por habitante.
- El consumo excesivo de sodio y de azúcares simples agregados alcanza a más del 75% de la población.
- Mostramos un déficit en el consumo de legumbres y cereales integrales.

En Argentina se realizaron, a la fecha, tres encuestas nacionales de factores de riesgo por parte del Ministerio de Salud, en 2005, 2009 y 2013. Estas mediciones muestran que la prevalencia tanto de sobrepeso como de obesidad en la población de adultos ha aumentado consecutivamente. En 2013, por ejemplo, el sobrepeso presentó una prevalencia de 37,1%, y la obesidad, un 20,8%. Es decir, más de la mitad de la población se encuentra excedida de peso, un factor de riesgo para enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular y algunas formas de cáncer. De hecho, estas enfermedades no mostraron ningún signo de retroceso en relación con el relevamiento de 2009.

Que los argentinos estemos comiendo de esta manera tiene que ver con la oferta y disponibilidad de alimentos que se nos ofrecen. Es tanta la desinformación que circula, que estoy convencido de que ese desconcierto resulta un gran negocio. Por un lado, muchas personas no tienen el lujo de elegir; sencillamente comen lo que pueden. Además, la industria alimentaria tiene un modo de imponerse que asusta. En nuestro país, especialmente a partir de la década de 1980, la comida dejó de prepararse y pasó a fabricarse. Este mismo fenómeno sucedió primero en Estados Unidos, como se explica

en el documental *Cooked*, realizado por el periodista Michael Pollan y disponible en Netflix. En él se muestra cómo fue el proceso que generó que la comida prefabricada y la comida chatarra estuvieran al alcance de todos a precios módicos.

Otro factor preocupante es el crecimiento de los suplementos nutricionales de toda clase que proliferan en los medios de comunicación, dietéticas y farmacias, como la espirulina, los polifenoles, el resveratrol, etcétera. Estos productos son presentados como la panacea si los incluimos en nuestro régimen de comidas. La industria alimentaria y la farmacéutica gastan millones en instalar sus productos nuevos y es justamente ese desconcierto lo que lleva a que la gente los consuma, generando así un negocio millonario.

¿QUÉ COMO?

Frente a este panorama, hay tres aspectos importantes que debemos saber sobre qué deberíamos comer. El primero es que nos demos cuenta de que un estilo de dieta occidental —representado por comer carne, azúcares añadidos, grasas y cereales refinados en abundancia, con muy pocas verduras, frutas y cereales integrales—, a corto o largo plazo, nos terminará enfermando. En nuestro país, cuatro de las diez principales causas de mortalidad son enfermedades crónicas, según las «Estadísticas vitales» de 2011 realizadas por el Ministerio de Salud, y todas ellas están vinculadas a este modo de alimentación. Repito: la columna vertebral de la típica mesa argentina es excesiva en pan, carne de vaca, azúcar y refinados.

El segundo aspecto es reconocer que aquellas poblaciones que se alimentan con una dieta tradicional (que abarca por lo general una gran variedad de productos alimenticios) no suelen padecer enfermedades crónicas. Ejemplos hay muchos: dietas tradicionales mixtas, como es el caso de las poblaciones longevas de la isla de Cerdeña, en Italia, o de Okinawa, en Japón, cuyos pobladores consumen principalmente alimentos naturales. También hay ejemplos de dietas tradicionales más extremas, como la de los inuits, en Groenlandia, un régimen con un alto contenido en grasas y proteínas de animales (principalmente focas), o la de los hunza, en el Himalaya, que presenta un consumo ocasional de carne.

El común denominador en los niveles de salud y longevidad de estas poblaciones parecería estar en el consumo de alimentos naturales, locales y orgánicos, sin aceites vegetales refinados, azúcar o sal, y mucho menos alimentos industrializados. Esto demuestra que no existe una única dieta humana ideal, sino que el omnívoro humano tiene una capacidad para adaptarse a una amplia gama de alimentos diferentes y a una variedad de dietas distintas.

El tercer aspecto a considerar es que no estamos destinados a ser obesos: quienes han conseguido apartarse de la dieta occidental han experimentado una mejora espectacular en su salud. Ya sabemos todo lo que necesitamos hacer para empezar a cambiar, pero el

problema es que seguimos insistiendo en identificar esa sustancia mágica que nos salvará en lugar de ocuparnos de la calidad general de nuestra alimentación. Parecería ser que la gran industria alimentaria está solo interesada en retocar sus productos con aquel ingrediente mágico, sin que tengamos que variar un milímetro nuestros hábitos alimentarios.

Por todo esto, una buena práctica es llevar un registro de alimentos durante tres días seguidos, en el que se anote todo lo consumido. No pocas personas descubren cuando completan esta información sus horarios de comidas y la clase de alimentos que incorporan o no en cada momento del día.

¿CÓMO ES MI MANERA DE COMER?

Para muchos es una verdadera desorganización: desde no desayunar y estar acostumbrado a picotear galletitas durante la mañana, para continuar con el mismo picoteo durante el almuerzo o planear un almuerzo «livianito» con una fruta o con un yogur, hasta comer a las apuradas con la heladera abierta o comer en el kiosco luego de habernos salteado el almuerzo. Por el contrario, comer con atención es todo un arte. Podemos darnos la oportunidad de contactar con los distintos elementos que forman parte de la alimentación consciente, cuya instrucción fundamental será siempre comer despacio, sentados y con pocos estímulos que nos distraigan.

Hace unos meses vino a verme al consultorio un paciente en busca de una receta de medicamentos para cuidar su presión. Lo saludé como de costumbre, preguntándole cómo estaba, y me respondió que estaba agradecido de poder caminar y comer todos los días. Como me sorprendió su respuesta, me explicó que a los once años había tenido que salir a trabajar para «parar la olla» de la casa, luego de la muerte de su padre. Su historia me hizo acordar a lo que me había contado hacía unos años mi hermano Hernán. Él es muy amigüero y muchos compañeros de la escuela primaria venían a la tarde a tomar la leche a mi casa. Casi treinta años después, en un reencuentro, esos compañeros le confesaron que merendaban con ganas porque a la noche muchos de ellos no cenaban.

En nuestro país sigue habiendo hogares donde se pasa hambre; es una verdadera lotería el hogar en el que nacemos. Por eso, y aunque para algunas personas resulte ridículo mencionarlo, agradeceré si en este momento sos de aquellas personas que tienen la suerte de poder comer. Otras no pueden nutrirse adecuadamente por impedimentos de su aparato digestivo. Nuestro organismo es un laboratorio que toma materiales biológicos del entorno en forma de comida y los transforma en parte de nosotros. Agradeceré al universo y a la sabiduría de la naturaleza que nos provee de todas las maravillas comestibles. Agradeceré y considerará todo lo que tuvo que suceder para que finalmente, ahora, puedas comer.

En el budismo se destina un espacio protagónico al agradecimiento. El monje budista Thich Nhat Hanh considera en su libro *Saborear* las siguientes pautas para comer con

atención:

1. Honrar los alimentos.
2. Conectar con los seis sentidos (el sexto sentido es lo que pensamos).
3. Servirse porciones moderadas.
4. Tomar bocados pequeños.
5. Masticar y comer despacio.
6. No saltarnos comidas.
7. Seguir una dieta abundante en vegetales.

Cada uno de estos aspectos representa la práctica de la alimentación consciente, que he resumido con las siglas COMER:

C (Conciencia cuerpo-mente-emociones). Nos anclamos al momento presente mediante la respiración y sintonizamos con la sensación de hambre y/o saciedad antes de comer. ¿Es realmente hambre lo que estás sintiendo? ¿Te gustaría comer algún alimento en especial? ¿De qué tenés hambre? ¿Es comida lo que necesitás? ¿O tenés sed? ¿O es cansancio? ¿O es otra clase de nutriente el que estás necesitando? Haciendo respiraciones sentidas y profundas, volvemos a integrar nuestra mente con nuestro cuerpo, lo cual mejora nuestra percepción y sintonía con nuestras propias señales de hambre y saciedad, para poder tener mejores pistas sobre qué clase de nutriente estamos requiriendo. Asimismo, la respiración nos permite reconocer la diferencia entre las sensaciones físicas del estrés emocional y las sensaciones físicas de hambre.

¿Qué situaciones dificultan hacer conscientes las sensaciones de hambre?

- Haber aprendido a comer en función de señales externas y relojes, en lugar de señales internas.
- Estar muy ocupado, trabajar a toda marcha y sin un momento para frenar.
- Personas con larga historia de hacer dieta han aprendido a pasar por alto las señales de hambre.

¿Tenés hambre todo el tiempo?

- Ingerir alimentos refinados y procesados, en especial con alto contenido de harinas y azúcares simples, permite liberar un pico de insulina, que hace que se absorban rápidamente estos carbohidratos simples. Esto provoca que al poco tiempo vuelva a aparecer el deseo de comer.
- No beber agua suficiente hace que confundas la sensación de sed con la de hambre.
- Tener hambre emocional, es decir, la sensación que provoca una emoción intensa en el cuerpo y que se recurra a la comida para aplacarlo.

O (Observar las opciones de alimentos y decidir qué comer). ¿Qué apariencia tiene lo que estamos a punto de comer? Notamos su forma, sus colores, su presentación, su aroma. ¿Se lo ve tentador? ¿Cuál es el origen de este alimento?

¿Dónde lo conseguimos? ¿Esta es la comida que tu cuerpo está necesitando? ¿Es posible que para evaluar la situación con mayor detalle puedas probar unos primeros bocados? Hacedo entonces.

M (Masticar meticulosamente, saborear y comer despacio, servirnos una porción moderada). Aprendemos a ser moderados reconociendo nuestro nivel de hambre y saciedad que, de acuerdo con las necesidades reales sintonizadas, será la cantidad de alimentos que nos sirvamos. Esto nos permitirá reconocer cuándo ha sido suficiente y estamos confortablemente satisfechos. Comer más lento nos ayuda a conectar con todos los sabores y sensaciones que nos aporta la comida, con un mayor disfrute y muy posiblemente en cantidades menores. También nos permite contactar con el punto de satisfacción, que es ese estado en el que nos encontramos cómodamente satisfechos sin excedernos. Una de las recomendaciones para comer más despacio es proponernos masticar la comida tantas veces como sea necesario, hasta que se torne una papilla dentro de la boca. Si estás compartiendo la comida con otras personas, intentá dialogar o escuchar lo que se está diciendo sin tener los cubiertos en las manos todo el tiempo, notando cómo podés cambiar el ritmo de tu ingesta.

E (Establecer un espacio de pausa en la mitad de la porción para darnos cuenta si nuestro nivel de hambre o saciedad se ha modificado). Es importante darse cuenta de cuándo uno se está empezando a distraer para volver a llevar todas las veces que sea necesario la atención al saboreo, midiendo el propio nivel de hambre y saciedad a lo largo de la comida. Cuando nos proponemos detenernos una vez ingerida la mitad de la porción servida, tenemos la oportunidad de revisar si seguimos teniendo hambre o si es solo la costumbre la que nos lleva a terminar todo lo que tenemos en nuestro plato. Podés permitirte dejar de comer si estás satisfecho, tomando distancia de los mandatos familiares del estilo «Cómo vas a dejar carne en el plato, con lo que sale» o «Hasta que no hayas terminado de comer todo, no te podés levantar de la mesa».

R (Reconocer la saciedad específica del gusto, y si es el momento de finalizar nuestra ingesta de alimentos). Nuestras papilas gustativas tapizan principalmente la superficie de la lengua y constituyen los sensores especializados en captar los sabores y gustos de los alimentos. Si estamos atentos, podemos distinguir este detalle denominado «saciedad específica del gusto», el cual puedo observar cada vez que disfruto una de mis comidas preferidas. Por ejemplo, cuando comemos pizza, la primera porción nos resulta inmensamente exquisita; la segunda también es deliciosa pero el placer que evoca no es igual. Y si avanzamos con una tercera porción nos damos cuenta de que sigue siendo rica, pero no se compara a las sensaciones previas. La saciedad específica del gusto nos está informando que ya es suficiente, y dependerá plenamente de nuestra intención seguir comiendo o no.

¿CUÁNTO COMO?

La cantidad de comida que nos servimos tiene mucho que ver con nuestras costumbres familiares. Los argentinos, por ejemplo, somos una amalgama de culturas autóctonas y tradiciones europeas y por lo tanto hemos conformado una cultura alimentaria muy variada. Muchas familias europeas de italianos, españoles y polacos que escaparon de guerras y hambrunas construyen sus celebraciones en torno a la comida. El mensaje de fondo es: «Que la comida nunca vuelva a faltar». En los talleres es frecuente que los descendientes de aquellos inmigrantes cuenten lo difícil que resulta «cuidarse» durante esas reuniones. «¿Probaste mi vitel toné?», «¿Probaste, Juan, el locro de la abuela?». Que tanto placer nos esté lastimando suena hasta ridículo, pero es la verdad. La abuela de mi esposa se llama Virginia y está por cumplir ciento tres años. Virginia es hija de italianos y, aún hoy, para las fiestas de fin de año ella prepara hasta cinco platos diferentes. Nos cuenta con una lucidez increíble las penurias que a sus padres les tocaron vivir. Es difícil ir en contra de esa tradición.

Como señalé en el capítulo anterior, comemos más como respuesta a estímulos externos y a reacciones emocionales que a las propias señales que nos envía el cuerpo. El hambre, la sed y la saciedad, por ejemplo, son sensaciones físicas que podemos sintonizar. La práctica de la atención plena nos permite entrenarnos para comportarnos como «radares sensibles» cuando estos mensajes del cuerpo están presentes.

Solo debemos *des-cubrir*, es decir, volver a despejar estas sensaciones que siempre estuvieron allí y que por descuido hemos desatendido. La sensación de hambre es el mecanismo que avisa a todo el organismo cuando se requieren nutrientes o energía. Se manifiesta como una necesidad de alimentos. Muchas veces, en lugar de prestarles atención a estos avisos, seguimos con nuestras cosas, trabajando, manejando o, peor, tratamos de engañar esta falta con alimentos no tan nutritivos.

Su contrapartida, la saciedad, es la sensación de sentirse satisfecho. Hay un momento en que la comida se disfruta al máximo: los sabores, aromas y texturas. Pero un bocado de más puede arruinar esta sensación y convertir esa comida en pesadez. El hambre y la saciedad son parte de un proceso gradual, no se siente hambre o saciedad de repente. Por eso, a los diferentes estados entre hambre y saciedad se los puede presentar como una escala que va del 1 a 7:

- 1 ¡Muchísima hambre!
- 2 Bastante hambre.
- 3 Un poco de hambre.
- 4 Neutral.
- 5 Confortablemente satisfecho.
- 6 Lleno.
- 7 ¡Estoy que exploto!

En el extremo del hambre (1) se encuentra la sensación de gran necesidad de comer, donde se registra irritabilidad, falta de energía e incluso desmayos. En el polo opuesto (7), se encuentra la sensación de mucha incomodidad ocasionada por la ingesta excesiva de alimentos. Esta última se puede manifestar a través de náuseas, diarrea, retortijones, vómitos y sensación de malestar general. Por eso, aconsejo empezar a comer cuando se está en un nivel de 2,5 a 3; es decir, cuando la sensación de hambre es moderada. Asimismo, es importante aprender a detenerse a tiempo, en el número 5, cuando nos sentimos cómodamente satisfechos.

Existe una gran diferencia entre sentirse «confortablemente satisfecho» o «estar por explotar». Si aprendemos a detenernos en el número 5, contactamos con el «punto de satisfacción», una experiencia de un bienestar general sabiendo que no nos hemos excedido. No estoy diciendo que sea fácil de hacer. Es muy frecuente dejarnos llevar por el placer que evoca toda la experiencia de comer, pero ese es el momento de anticiparnos y prever las consecuencias.

En el número 7 se ha dejado de disfrutar por completo del acto comer, se continúa por estar en piloto automático. Incluso puede aparecer la sensación de «comer a la fuerza»: que nuestro cuerpo rechace seguir ingiriendo y, aun así, insistir. El nivel 4, en cambio, es el punto neutral en el que no sentimos ni hambre ni saciedad. En vez de ansiedad por comer o pesadez, existe una sensación de comodidad con nuestro propio cuerpo y se disfruta de energía para realizar todas las actividades.

Hasta aquí hemos presentado los cuatro interrogantes que integran el ciclo de la alimentación consciente. Por qué, qué, cómo y cuánto comemos. Hacernos estas preguntas nos permitirá empezar a reconocer la manera en que nos relacionamos con la comida. Para muchos representa un enorme desafío... es como aprender a comer otra vez.

Como veremos en la segunda parte de este libro, por primera vez en la historia de la humanidad tenemos la posibilidad de decidir: o nos dejamos llevar por nuestros instintos para seguir comiendo más de lo que requerimos o desarrollamos la atención para decidir qué es lo que realmente necesitamos. Esta es una gran noticia que representa una enorme responsabilidad. Practicando mindfulness, estando presentes en el presente, podemos estar más conscientes de lo que en verdad necesitamos.

1. La investigación es citada en el artículo periodístico «Mesa al revés: se come la mitad de las verduras y el doble de carne que lo ideal», publicado en el diario *Clarín* el 12 de julio de 2015.

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

La palabra inglesa *mindfulness* traducida al español quiere decir «atención plena», «estado de presencia» o «estar consciente». Se trata de un concepto que tiene origen en la filosofía budista y que en las últimas décadas la ciencia viene recomendando como un modo de entrenar nuestra mente para refinar nuestra capacidad de estar plenamente conectados con la experiencia del momento presente.

Mindfulness es prestarle atención intencionalmente al objeto al que elijamos llevar nuestro foco de interés. Cuando la mayor parte del tiempo evocamos el recuerdo de un suceso pasado o nos encontramos anticipando el futuro con ansiedad, no estamos presentes ni atentos. Por ejemplo, es muy posible recordar haber comido una exageración mientras mirábamos nuestro programa de televisión favorito y después sentirnos arrepentidos por haberlo hecho; o bien reconocer circunstancias en que algún familiar nos estaba hablando y, por tener la mente en otro lado, no escuchar lo que nos contó. Son solo algunos ejemplos de nuestro modo mental en piloto automático; situaciones en que nuestra mente se dispersa en pensamientos, planes y recuerdos, mientras que nuestro cuerpo realiza otra actividad.

La atención es una habilidad cognitiva que todos poseemos pero que con el correr del tiempo y por la cantidad de tareas y distractores vamos perdiendo. Para poder estar más atentos y desarrollar nuestra presencia, debemos practicar y así entrenar la mente para gobernarla. Se lo hace en un estado de calma, observando sus condicionamientos, movimientos, impulsos, pensamientos, deseos, antojos, sentimientos, juicios de valor y parloteos interminables, reconociendo la fuerza con que aparecen y cómo van creciendo y desvaneciéndose.

Fue Jon Kabat-Zinn, un biólogo molecular de la Universidad de Massachusetts, quien en la década de 1970 introdujo esta práctica en Occidente para desarrollar un programa de ocho semanas basado en la reducción del estrés a partir de la práctica de la atención plena. En un principio estaba destinado a personas que sufrían de dolores y enfermedades crónicas, cuyos médicos los habían derivado como último recurso tras el fracaso de otras terapias médicas. A estos pacientes, Kabat-Zinn los llamó «personas perdidas en las grietas del sistema de salud». Los resultados fueron tan alentadores que amplió sus aplicaciones a otras enfermedades. Décadas de investigación han demostrado que quienes llevan una práctica regular de meditación mindfulness experimentan significativos cambios en la regulación de su peso corporal, su calidad del sueño, su tolerancia al dolor y su sistema inmunológico, así como en aspectos psicológicos como el manejo del estrés, la ansiedad, la depresión y la regulación de emociones.

COMPONENTES BÁSICOS DE LA PRÁCTICA

En su libro *Vivir con plenitud la crisis*, Kabat-Zinn define la práctica mindfulness como «el cultivo intencional de la atención, momento a momento, y sin juzgar». Esto incluye el observar la información que nos proporcionan los órganos de los sentidos, las sensaciones de nuestro cuerpo, el surgir de emociones, sentimientos y/o pensamientos, tal y como se experimentan en el momento presente. Además, la definición se relaciona con un proceso de entrenamiento atencional que distingue tres componentes simultáneos: «prestar atención intencionalmente» (intención), el «momento a momento» (atención) y «no juzgar» (actitud).

Intención

Cuando tomamos un camino en dirección a cierta meta u objetivo, lo más probable es que aparezcan obstáculos y oposiciones. La intención es la determinación consciente que nos permite seguir el camino sorteando las dificultades y vicisitudes. En este caso, la intención es mantenerse lo más sanos posible y sentirse bien. Si sabemos hacia dónde vamos, sabremos a cada momento qué camino tomar. Es la fuerza a la que nos aferramos para llegar a la meta, nuestra visión personal más profunda que precede a nuestras acciones. La práctica mindfulness nos ayuda a recordar por qué estamos decidiendo estar más presentes.

Algunas personas podrían estar practicando motivados por su propio interés de alcanzar un peso saludable, de regular su impulsividad ante la comida, para que el acto de comer sea un momento de disfrute en lugar de culpa y/o para aprender a manejar su ansiedad, entre otros tantísimos ejemplos. Jon Kabat-Zinn lo explica de esta manera: «Las costumbres y hábitos de toda una vida son difíciles de cambiar. Para modificar nuestros hábitos alimentarios, necesitamos en primer lugar saber por qué deseamos hacerlo. Después tendremos que recordarnos el porqué todos los días, e incluso en cada momento, para no abandonar nuestro objetivo cuando nos sentimos frustrados o con ganas de abandonarlo todo. Dicho de otro modo, necesitaremos creer profundamente en nosotros y en lo que creemos que es sano para nosotros».

Cuando nos distraemos o dispersamos, es fácil confundirnos y perder el rumbo. Por eso, la intención es como el timón de un bote: si se rompe o lo perdemos, estamos a la deriva. Siempre hay una intención que precede nuestros comportamientos, aun los más insignificantes. Al vivir «distráidos», nos dejamos llevar por nuestra cultura de consumo, comportándonos de una forma que muchas veces no elegiríamos desde un estado de presencia. La práctica de la atención plena nos invita a tomar conciencia y, a partir de este estado, decidir las respuestas que daremos a los diferentes estímulos en vez de que los estímulos nos elijan a nosotros. Asimismo, iremos encontrando espacios de mayor claridad, lucidez y entendimiento para fijar nuevas metas y objetivos en cualquier ámbito de la vida. Para esto, requeriremos la firme determinación de renovar la intención día a

día.

Atención

Una vez que sabemos cuáles son nuestras metas, debemos sostenerlas con el foco de nuestra atención y aferrarnos con fuerza para no abandonar el camino. La atención se entrena; estando presentes es más difícil perder el rumbo. El psicólogo norteamericano William James, considerado uno de los padres de la psicología moderna, escribió en 1890: «La facultad de traer de vuelta deliberadamente la atención errante, una y otra vez, constituye el fundamento mismo del discernimiento, del carácter y la voluntad. Nadie es maestro de sí mismo si no la tiene. La educación que mejore esta facultad sería la educación por excelencia».

Volviendo sobre lo que hace más de cien años señaló James, podríamos decir que la práctica *mindfulness* sería la educación de la atención por excelencia. De la misma manera que levantando pesas podemos entrenar nuestros músculos, si nos decidimos a dedicar todos los días algunos momentos para conectarnos con la experiencia del presente (sensaciones, aromas, sabores, sonidos), podremos entrenar y educar nuestra atención plena. Sin embargo, como esta es fugaz, tarde o temprano nos perdemos en un encadenamiento de imágenes mentales. Nuestra mente va saltando de acá para allá por la línea del tiempo, del pasado al futuro, pasando velozmente por el presente para volver a distraernos. Es en ese momento cuando debemos renovar nuestra intención. Cuanto más nos habituamos a redirigir el foco de atención a lo que está sucediendo, más fortalecemos los circuitos neuronales y mapas mentales para estar presentes a lo que está sucediendo dentro y fuera de nosotros, aquí y ahora.

Actitud

Además de estar atentos o conscientes de algo, también practicamos maneras más amplias y contenedoras de relacionarnos con nuestra experiencia, en lugar de impulsivas y automáticas. Se podrían nombrar muchas actitudes que acompañan la práctica *mindfulness*. A continuación, algunas de las actitudes que considero especialmente útiles:

- **No juzgar.** Se refiere a darnos la posibilidad de observar nuestros propios juicios de valor y creencias ante la experiencia, pero sin dejarnos afectar por ellos, cultivando una mente de principiante. Un juicio de valor es un pensamiento y un pensamiento no es la realidad. Por el contrario, la realidad es experimentar directamente lo que está sucediendo, sin palabras, sin pensar. Este es uno de los aspectos más impactantes cuando se empieza a practicar *mindfulness*. Uno se enfrenta al parloteo incesante de la propia mente, las observaciones y juicios de valor más hirientes. La idea es observarlos, reconocer que están ahí, sin identificarnos con ellos; solo así podemos trascenderlos.

- **Paciencia.** Los cambios llevan tiempo y tener en cuenta este aspecto constituye el eje de la práctica. Aquí las palabras clave son: proceso y graduación. No tenemos que llegar a ningún lugar ya mismo; todo se da en forma gradual. Hoy estamos tal como debemos estar y eso está bien. Como parte de todo proceso de cambio hay que saber que también vamos a equivocarnos y a volver a renovar nuestro compromiso con nuestra intención. No es posible de la noche a la mañana cambiar nuestra forma de pensar, el modo en que percibimos la realidad y la manera en que gestionamos nuestras emociones y conductas. Es importante respetar los tiempos de nuestra naturaleza.
- **Curiosidad.** También llamada «tener mente de principiante». Es poder conectarnos con la experiencia sin prejuicios ni preconceptos, adoptar la actitud inocente de los niños cuando están descubriendo el mundo, ya que la memoria puede resultar un obstáculo para estar con la realidad tal cual es. Esta actitud nos permite re-conocernos a nosotros mismos y a nuestro ambiente desde la experiencia, y no desde el preconcepto que hemos asimilado y que tal vez hasta ahora no habíamos cuestionado. Por eso, es una de las actitudes que, por momentos, hace que todo sea diferente sin que nada haya cambiado.
- **Aceptación.** Aceptar este momento, las circunstancias que estamos viviendo, nuestro cuerpo tal como está, las emociones incómodas que estamos sintiendo. Muchas veces creemos que implica conformarnos con lo que es, pero, muy por el contrario, aceptamos para poder hacer algo al respecto. Lo opuesto es luchar contra ello, rechazar, resistirnos, hacer fuerza para que no ocurra lo que está ocurriendo, y esta actitud es completamente improductiva.
- **Aprender a caer.** Como mencioné más arriba, los procesos de transformación tienen una característica común: la no linealidad. Siempre que uno decida empezar a cambiar sus hábitos habrá avances y retrocesos. Sepámoslo y estemos preparados para saber que forma parte de nuestro cambio. Aceptémoslos como tal y aprendamos de ellos. Es probable que todas las caídas y recaídas parezcan «la misma cosa», pero en realidad cada una tiene su particularidad. Es como ver una película muchas veces: siempre vemos algo diferente.
- **Amabilidad.** Es el ingrediente especial para que los cambios echen raíces: ser amables con nosotros mismos y con los demás. ¿Qué sucedería si a un niño al que le estamos enseñando sus primeros cálculos matemáticos lo retáramos porque no le salen bien las primeras cuentas? Es poder no enojarnos con nosotros mismos por tener determinados pensamientos o ideas, tratarnos bien contemplando nuestros errores y a su vez saber que podemos mejorarlos.
- **Dejar de castigarnos.** A cada instante estamos haciendo lo mejor que podemos para «sanar», actuando a favor de nuestro bienestar. Por eso, hay que dejar de lado palabras hirientes para con nosotros si nos equivocamos y tratarnos con delicadeza, gestionando pensamientos que nos lleven a ser más amables y a la comprensión de nosotros mismos. Ver nuestros logros, reconocerlos, aferrarnos a nuestras victorias personales y aprender a cada instante.

CAMBIO DE HÁBITOS

En los últimos años se ha desarrollado un amplio campo de investigación relacionado con el mundo mindfulness y la salud. En este marco, se han propuesto cinco mecanismos principales a través de los cuales actúa esta práctica y que explicarían su eficacia. Estos procesos son:

- 1) **Autorregulación atencional.** La mente es como un caballo salvaje al que amaestramos a partir de la observación. Cuando practicamos la atención plena, una parte de nuestra conciencia aparece como un testigo imparcial de los procesos mentales y corporales. La figura del «observador» hace referencia a la capacidad de regular nuestra atención, llevarla a un foco de atención y mantenerla centrada en la experiencia inmediata (sea una sensación física o sensorial, un pensamiento, una emoción), con curiosidad, apertura, aceptación y «mente de principiante», más allá de su valencia positiva (su atractivo intrínseco) o negativa (aversión).
- 2) **Desidentificarse de los contenidos de la mente (pensamientos y emociones).** Es uno de los mecanismos más terapéuticos de la práctica, ya que de este modo el individuo puede percibir los fenómenos mentales de forma más objetiva y sin apego. Por ejemplo, no siente ira, sino que observa cómo aparecen sentimientos de ira. Registra la aparición de pensamientos y emociones, pero no se identifica con ellos. Por el contrario, se concentra en pensar: «Es un pensamiento, yo no soy ese pensamiento» o «Se trata de una emoción, yo no soy esa emoción».
- 3) **Conciencia corporal.** Se refiere a la capacidad que tiene el sujeto para percibir sensaciones corporales sutiles. Mediante la práctica sistemática, en la mente empieza a haber cada vez menos diálogo interno y aparece una mayor conciencia de las sensaciones corporales, como la respiración, la postura y el movimiento.
- 4) **Regulación emocional.** Mediante la práctica continua se puede observar cómo aparecen las emociones, reconocer qué tipo de emoción es la que uno está atravesando y los efectos que las emociones producen a nivel corporal y mental. En vez de quedarse atrapados en los pensamientos que produce la emoción y rumiarlos en un ciclo interminable, se observan los cambios que esta produce de forma distanciada, hasta que va perdiendo fuerza y desaparece.
- 5) **Cambios en la perspectiva de uno mismo.** Con práctica continua, dejamos de tener una idea rígida y única de cómo somos (con nuestras virtudes y defectos), para pasar a tener una idea dinámica y cambiante de nosotros mismos que depende de las circunstancias. Esto nos otorga una enorme flexibilidad cognitiva, lo que

permite evaluar el mundo de una forma más positiva.

En base a estos cinco procesos principales es que la ciencia recomienda la práctica *mindfulness* como tratamiento eficaz para la regulación del estrés y la ansiedad, y también se está convirtiendo en una nueva alternativa para modificar conductas relacionadas con la comida, ayudando a fomentar una alimentación más sana, denominada «*mindful eating*». Asimismo, la investigación científica aporta cada vez más evidencias sobre la efectividad de estas prácticas para los trastornos alimentarios, sobre todo en lo que se refiere a la disminución del número de atracones y la mejora de la regulación emocional y el autocontrol.

También se ha demostrado su eficacia para combatir y reducir los síntomas depresivos, al establecer una relación entre la capacidad de atención y la contención del pensamiento vinculado a la comida, así como disminuciones estadísticamente significativas en mediciones de estrés e impulsividad. Además, se ha encontrado que la práctica mejora la autopercepción de las sensaciones corporales, ayudando a distinguir entre el hambre y la saciedad, la excitación emocional y la detección de señales externas. Esto permite a su vez disminuir los antojos relacionados con la comida y, eventualmente, el índice de masa corporal en pacientes con sobrepeso.

Existen en la actualidad cuatro intervenciones psicoterapéuticas que emplean prácticas *mindfulness* en el abordaje de los desórdenes alimentarios. Ellas son: la Terapia Dialéctica Comportamental (DBT), la Terapia Cognitiva basada en *Mindfulness* (MBCT), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el Entrenamiento de la alimentación consciente basado en *mindfulness* (MB-EAT), cuyas siglas en inglés significan *Mindfulness-Based Eating Awareness Training*.

De todas estas prácticas, en la que más me he apoyado para el desarrollo de los talleres que impartimos en Comer Despierto es esta última, el MB-EAT, que combina fundamentos de la regulación en la ingesta de alimentos y principios *mindfulness*. Este enfoque busca una perspectiva novedosa y complementaria al tratamiento de los desórdenes con la comida, ya que no desconocemos el valor primordial de la psicoterapia individual como parte central en el abordaje de este tipo de problemáticas.

EL PROGRAMA MB-EAT

La psicóloga Jean Kristeller es la creadora de este programa. Dio sus primeros pasos para este abordaje hace más de treinta años en la Universidad de Yale, Estados Unidos, y en 1999 publicó junto a Brendan Hallett el primer estudio en el que se aplicó una versión adaptada del programa MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*): de Jon Kabat-Zinn, diseñando específicamente una intervención de alimentación consciente para el trastorno por atracón, con elementos de la psicoterapia cognitivo-conductual, incluyendo también visualizaciones guiadas.

En este primer estudio se evaluó un programa de seis semanas de duración que incluyó un total de dieciocho mujeres con trastorno por atracón. (1) La mayoría era mayor, tenía una edad promedio de cuarenta y seis años, presentaba diferentes grados de obesidad (peso promedio de 108 kilos) y ninguna tenía experiencia de meditación previa. El programa incluyó una serie de prácticas, como la toma de conciencia de la respiración, minimeditaciones y múltiples experiencias con alimentos. Una vez iniciado el entrenamiento, la frecuencia de los episodios de atracones de los participantes, los síntomas de depresión y los problemas alimentarios disminuyeron significativamente. Esa mejoría también se mantuvo durante el período de seguimiento de seis semanas.

En los siguientes años Kristeller continuó perfeccionando el programa MB-EAT, en el que se aumentó la cantidad de sesiones del entrenamiento de seis a nueve, entre otros cambios. Asimismo, el programa recibió una beca de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos, con la cual desarrolló un ensayo clínico en el que se estudiaron tres grupos de personas con problemas de sobrepeso y trastornos por atracón que trabajaron diferentes enfoques de intervención. En uno de los grupos se aplicó el MB-EAT, en este caso en doce sesiones de encuentros, uno por semana. En otro de los grupos se realizaron intervenciones psico-educativas y cognitivo-conductuales –al que se denominó PECB–, (2) también en doce encuentros, en los que se compartían conceptos sobre alimentación saludable y actividad física, pero sin prácticas de mindfulness. El tercer grupo consistió en un grupo de pacientes que no participaron de los encuentros, a quienes se les dijo que habían quedado en lista de espera por estar los cupos completos, que sirvieron como grupo control.

En el grupo MB-EAT se realizaron prácticas mindfulness, entre las cuales se incluyeron mediaciones guiadas para cultivar la conciencia de las señales de hambre y saciedad, ejercicios para reconocer la saciedad corporal, la saciedad específica del gusto y la saciedad gástrica, así como degustación de alimentos que actúan como desencadenantes típicos de atracones (queso, pan, chocolate, papas fritas y otros snacks), para presentar la posibilidad de descubrir que se puede disfrutar igual de ellos en porciones más pequeñas y sin prohibirlos. Asimismo, se realizaron prácticas que apuntaban a reconocer mejor las emociones y otros desencadenantes que llevan a comer sin sentir hambre y así aprender a manejarse ante ellos, además de una meditación del perdón enfocada en la aceptación y una meditación de sabiduría para ayudar a las personas a conectarse con un ser superior/espiritual. Tanto en el MB-EAT como en el PECB se centraron en la mejora de los patrones de alimentación, más que en la pérdida de peso en sí.

En cuanto a los resultados, el grupo MB-EAT mostró una mejora notable en la disminución de la frecuencia y el tamaño de los episodios de atracones. De los tres grupos, los participantes del MB-EAT fueron los que también mostraron una mayor pérdida de peso. A los cuatro meses después de la intervención, el 95% de los individuos con trastorno por atracón dejaron de cumplir criterios diagnósticos, frente al 76% que recibió PECB. Además, el número de atracones era significativamente menor en el grupo MB-EAT.

Sobre la base de estos resultados se obtuvieron más fondos de los NIH, la Universidad de Duke y la Universidad Estatal de Indiana para ampliar el enfoque del programa de varias maneras. Actualmente, el programa MB-EAT consiste en diez sesiones centrales algo más largas para incluir un nuevo material, con otras dos de seguimiento. El nuevo material incluye una serie de elementos creados para que los participantes identifiquen alrededor de quinientas calorías en su ingesta diaria, y considerar así la posibilidad de suspenderlas o quitarlas de forma permanente. La sugerencia abarca desde bebidas azucaradas hasta la reducción de porciones de carne o no excederse en más de tres frutas por día, por ejemplo.

La idea central del programa consiste en invitar a sus participantes a hacer un cambio significativo en sus hábitos alimenticios que conduzcan a la pérdida de peso y al mismo tiempo sean sostenibles en el tiempo. Los resultados hasta la fecha son alentadores: las personas con y sin trastorno de atracón mostraron una mejoría muy similar en el descenso de peso durante el transcurso de las diez sesiones, ninguna aumentó e, incluso, algunas perdiendo hasta once kilos, o continúan perdiendo peso. Además, todos los indicadores de alimentación desordenada y problemas con la comida mejoraron tanto o más que en los estudios anteriores.

ENTRENAR NUEVAS HABILIDADES

Las siguientes habilidades resultan fundamentales para reemplazar la habitual relación de lucha y sufrimiento que muchas personas tienen con la comida por una relación de confianza y autoestima en la que cada cual se haga cargo de su propia salud:

1. Reconocer y tomar conciencia tanto de las sensaciones físicas de hambre y saciedad como de las emociones, para ser libre de elegir cuándo empezar a comer y cuándo terminar de comer.
2. Elegir los alimentos sabiamente. «¿Cuáles de estos alimentos aquí presentes me aportan mayores beneficios?» Asimismo, la alimentación consciente implica elegir alimentos por el placer que nos generan, además de para la salud.
3. Disfrutar más de la comida eligiendo la cantidad necesaria, sin caer en excesos. Nuestras papilas gustativas comunican la saciedad específica del gusto cuando empiezan a adormecerse después de algunos bocados, ¿por qué seguir comiendo si ya no estoy disfrutando tanto la comida?
4. Aprender a responder adecuadamente a las señales de hambre y saciedad; tomar conciencia de cuándo nuestro estómago está lleno en el nivel correcto.
5. Reconocer los estímulos externos e internos (sed, dolor, cansancio, emociones) que nos conducen a comer cuando no tenemos hambre.
6. Identificar nuestras creencias equivocadas o pensamientos distorsionados sobre la comida y sobre nosotros mismos.

7. Proveer los recursos necesarios para manejarnos cuando nos damos cuenta de que el hambre emocional nos conduce a comer sin tener hambre real, en especial ante situaciones de estrés y ansiedad.
8. Experimentar qué es comer con atención plena para poder participar de la experiencia sensorial y recuperar así el placer de comer.
9. Aprender a ser más tolerantes y amables con nosotros mismos.
10. Todos tenemos la capacidad de estar más presentes y la práctica mindfulness es una de las formas más poderosas de desarrollarla, en especial, a la hora de alimentarnos de manera consciente.

Dejar de comer en forma desmedida requiere de cambios en nuestra relación con la comida, en lo que elegimos comer, en nuestros hábitos en la mesa y en el manejo de emociones y pensamientos que nos llevan a comer sin sentir hambre verdadero. La sabiduría de Leonardo da Vinci ya nos lo advertía en una de sus frases: «La simplicidad es la máxima sofisticación». Ser simples hoy en día se está convirtiendo en una rareza. La epidemia de obesidad parece imparable. Por eso, diseñar una propuesta eficaz y duradera para el tratamiento de los desórdenes con la comida es una tarea sumamente compleja, y a veces los conceptos más simples nos dan la clave para abordar la problemática desde todos sus aspectos.

-
1. El trastorno por atracón tiene por definición uno o más episodios por semana, que tienen lugar durante los últimos tres meses previos a la consulta, en los que se come fuera de control, en su mayoría alimentos ricos en grasas, harinas y azúcares. Puede alternar con patrones de alimentación dentro de la normalidad. Las fluctuaciones se presentan en situaciones de estrés, depresión y frente a grandes cantidades de comida. Es muy frecuente en personas que están buscando bajar de peso (alrededor del 30%).
 2. Las siglas en inglés significan Psychoeducational Cognitive-Behavioral Intervention.

Parte II

CEREBRO, COMIDA Y EMOCIONES

La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar.

CARL ROGERS

Julia se juntó a tomar mate con amigas, y justo cuando estaba saludando para volver a su casa puso cara de «acá no pasó nada» cuando, por molestias en la panza, se dio cuenta de que se había comido todas las galletitas dulces de la lata. Hugo ingirió cinco alfajores seguidos, uno detrás del otro, mientras terminaba el informe pedido por la gerencia de la empresa en la que trabaja. En el último asado de amigos, Sergio terminó en la guardia del sanatorio con un fuerte cólico biliar. Estas escenas de la vida cotidiana nos hacen notar que comer distraídos y en exceso puede ser de lo más habitual, sobre todo en un ambiente tan repleto de alimentos como en el que nos rodea y alentados por circunstancias facilitadoras de estados de dispersión como sucede cuando estamos con la mente en muchas cosas a la vez o en situaciones de estrés, ansiedad, alegría o festejo.

Como ya hemos visto en los capítulos anteriores, nuestra conducta alimentaria incluye muchas elecciones conscientes, en las que cada uno podría detenerse a considerar: ¿por qué voy a empezar comer?, ¿es realmente hambre lo que estoy sintiendo?, ¿qué elijo comer?, ¿cómo es mi manera de comer?, ¿qué cantidad de alimentos me voy a servir en el plato?, ¿coincide esa cantidad con mis necesidades actuales? Aun así, lo más frecuente es evitar todos estos planteos, sabiendo muchas veces que no es hambre verdadero lo que sentimos.

Vivimos influenciados por factores externos que nos hacen tomar decisiones que luego lamentamos. Cada vez más estudios demuestran el impacto del entorno y de la presentación de los alimentos en nuestra manera de comer. El tamaño de las porciones y el atractivo de los alimentos, así como la facilidad con que pueden obtenerse, son factores que influyen en gran medida sobre la cantidad de comida que se ingiere.

Las personas no suelen ser conscientes de la influencia del entorno sobre sus hábitos alimenticios. Sin embargo, es incesante el marketing de alimentos que nos acosa en los medios de comunicación con la única intención de instalar sus mercancías para ganar dinero, vendiendo productos a toda hora y sin medir las consecuencias que afectan a la población que los consume. Si observamos qué es lo que está sucediendo en relación con esta problemática, no nos llevará mucho tiempo llegar a la conclusión de que la actual «epidemia de obesidad» se ha establecido a causa de la gran cantidad de cambios que han ocurrido en nuestro ambiente en las últimas cuatro décadas.

Recuerdo mis primeros paseos sin padres con mis amigos de la escuela primaria, cuando en los ochenta íbamos a ver alguna película a los cines de la calle Lavalle y luego llenos de felicidad a comer a Pumper Nic, que en ese momento era una de las primeras cadenas de comida rápida que había aparecido en el país. En ese entonces me resultaba imposible comer solo una hamburguesa: era tan impresionantemente rica la salsa que contenía, que siempre me terminada comprando otra.

El panorama sigue siendo el mismo casi treinta y cinco años después, habiendo ahora

muchísimas más opciones. Los diseños alimentarios y las comidas actuales en general nos estimulan aún más para comer desatentos. ¿Ingiero ese alimento porque tengo hambre o lo como porque es exquisito? ¿Es realmente ese alimento el que quiero comer o lo termino comiendo porque el entorno me incita a hacerlo? ¿Estoy comiendo mucho en la reunión porque veo que todos hacen lo mismo? ¿Prefiero comer para no hablar? ¿Cómo me siento al rato de haber comido dos porciones de torta? Estas son solo algunas de las preguntas que podríamos empezar a hacernos.

Hoy sabemos que esta epidemia de personas excedidas de peso está siendo causada especialmente por falta de ejercicio físico, los enormes cambios que se están produciendo en nuestra forma de alimentarnos y nuestro cada vez más habitual estado de distracción. En este sentido, gran cantidad de investigaciones señalan que los seres humanos respondemos automáticamente ante los estímulos del ambiente, sin tener una idea acabada de lo que vamos a hacer y muchas veces sin medir las consecuencias. Es así como la mayoría de las veces comemos en un total estado de desatención.

Los estudios realizados por el investigador John Castro y algunos de sus colegas concluyen que son múltiples los factores sociales y ambientales que en la actualidad afectan el comportamiento alimentario humano. Entre los que destacan estos estudios se encuentran:

- La posibilidad de acceder a una copiosa y variada cantidad de alimentos sabrosos a toda hora, como nunca antes en la historia de la humanidad.
- El constante bombardeo de propagandas y anuncios de golosinas, galletitas y bebidas azucaradas por los canales de televisión.
- El hábito de no desayunar, con el subsiguiente picoteo que se genera después.
- Los intervalos de tiempo achicados entre una comida y la siguiente.
- El aumento de tamaño de las porciones de comida que nos servimos.
- El incremento de la densidad calórica de nuestras ingestas, causadas en especial por comidas procesadas ricas en grasas y azúcares.
- La utilización de exaltadores de sabores en los alimentos industrializados, como sucede con el uso del glutamato monosódico y el jarabe de maíz de alta fructosa.
- La entrega a domicilio de cualquier comida deseada, cuando se nos ocurra.
- El acceso a las comidas prehechas que podemos encontrar en los supermercados.
- La presencia de locales de comida rápida por todas partes.

Castro, además, ha determinado que el 86% de los casos de obesidad y sobrepeso en la población se deben a la excesiva ingesta de alimentos, alentada por los factores ambientales citados previamente. En realidad, apenas el 14% restante de casos se debe a desajustes hormonales, metabólicos y/o por el consumo de ciertos psicofármacos que alterarían el buen funcionamiento de los circuitos fisiológicos de hambre y saciedad.

Dicho en otras palabras, si bien pueden existir alteraciones genéticas y metabólicas que hagan que los individuos aumenten de peso, son los cambios ambientales de las últimas décadas los que están generando el mayor desequilibrio. De hecho, en la

actualidad no es extraño encontrarse con el paciente que en la primera consulta médica pide incluir en el análisis de laboratorio las hormonas tiroideas para descartar que cualquier alteración en su funcionamiento sea el causante de su problema con el peso. En un caso así, le digo al paciente que es una posibilidad, que lo sumaremos al estudio, pero igual le hago notar que seguramente hay muchos otros factores en su estilo de vida que deben estar interviniendo en su subida de peso.

A continuación, y sin pretender que este sea un libro de fisiología de la nutrición, presento de una manera sencilla los aspectos que ayudarán al lector a descubrir ciertos detalles sobre nuestra propia biología y poder empezar así a comer con más atención.

LA HISTORIA DEL H@MBRE

Solo una letra diferencia hombre y hambre. ¿Será casualidad? Aunque muchos nos sintamos totalmente ajenos a este drama, es importante recordarnos que el hambre ha sido siempre, y para muchas personas sigue siendo, uno de los principales problemas de la humanidad. No podemos dejar de considerar que muchos de nuestros abuelos y bisabuelos escaparon de la pobreza o del fantasma de la hambruna de la guerra, llegando a estas tierras de promesas y vacas, donde la palabra «flaco» era sinónimo de enfermo. Es que también, a lo largo de los últimos cientos de miles de años de evolución, nuestro diseño humano se ha especializado en la búsqueda y aprovisionamiento de comida a fin de garantizar nuestra supervivencia. Morirse de hambre ha significado el fin de muchas culturas. Por ejemplo, estudios arqueológicos recientes han determinado que la civilización maya desapareció entre los años 800 y 1000 d.C., en un período cuando empezaron a escasear las lluvias en América Central y, con ello, la posibilidad de procurarse alimentos.

En realidad, los seres humanos hemos evolucionado en un ambiente que nada se parece a los tiempos actuales. Los *Homo sapiens* hemos surgido en la sabana africana hace unos doscientos mil años, con muchas otras especies de homínidos que nos antecedieron en nuestro largo camino evolutivo. Hace aproximadamente dos millones de años, al *Homo erectus* —considerado nuestro primer ancestro— no le resultaba nada fácil conseguir alimentos, ya que en aquellas épocas en la tierra se vivía en condiciones notablemente carenciadas. Hemos evolucionado durante milenios en un entorno extremadamente inseguro en el cual pasar días sin comer era de lo más habitual.

Desde entonces, la naturaleza nos ha ofrecido la posibilidad de alimentarnos de sus productos, respetando los ciclos de las estaciones del año, con meses de abundancia y otros de escasez. La incertidumbre de saber si se contaría con comida al día siguiente se encuentra atada a los cambios que traen en el medio ambiente las contingencias climáticas, cuya mayor preocupación ha sido siempre cómo pasar el invierno. Este es el mismo ciclo de la naturaleza que hasta nuestros días ha vuelto a repetirse.

Con la llegada de la primavera los días comienzan a ser más largos, se inicia la época de la fertilidad, lo que permitió a aquel hombre prehistórico pasar más tiempo buscando alimentos, que encontraba con mayor facilidad a medida que avanzaban las semanas y se acercaba el verano. Esos tiempos eran momentos vitales para el hombre primitivo, que debía moverse para aprovechar la copiosidad de recursos comestibles. Así, los órganos de nuestros sentidos, que son como los radares de nuestro cerebro, se vieron exigidos para funcionar en su máxima expresión y encontrar alimentos, reconociendo colores y

formas a la distancia, desarrollando el olfato. Había que salir a buscar el alimento, y mucho mejor si se trataba de alimentos dulces, cuya ingesta provocaría un tsunami de azúcares en sangre. Ese exceso es almacenado en los tejidos del cuerpo en forma de grasa y, por lo tanto, funcionaban como reservas en los tiempos de escasez. También se preferían los alimentos grasos, ya que aportan más calorías en menor volumen y permiten la supervivencia en climas fríos, duras caminatas y períodos prolongados sin comida.

EL GENOTIPO AHORRADOR

Quienes acumulaban más grasa más posibilidades tenían de sobrevivir. Esta adaptación metabólica de atesorar tejido adiposo continúa presente en los humanos del siglo XXI y es conocida como el «genotipo ahorrador». El término fue acuñado por James Neel en 1967, quien analizó por qué las condiciones más cómodas y favorables para la vida humana se vuelven perjudiciales para la salud y contribuyen al exceso de peso.

El hombre cazador-recolector debía caminar largas distancias para alimentarse y, debido a esto, el organismo fue desarrollando ciertos mecanismos bioquímicos que le permitían almacenar energía para sobrevivir hasta la próxima comida. Afortunadamente, nuestra realidad actual dista mucho de aquellos orígenes. Hoy en día la disponibilidad y el acceso a los alimentos están garantizados para casi todos. Aun así, son nuestras conductas actuales, genéticamente moldeadas en aquellos tiempos, y muchísimas personas diariamente consumen todo lo que pueden. Por eso, según la perspectiva de Neel, lo que en el pasado había sido un rasgo adaptativo beneficioso, hoy predispone a enfermedades crónicas como la diabetes y el colesterol alto en sangre.

Actualmente se puede ver por televisión, por el canal Discovery, el *reality Supervivencia al desnudo: edición extrema*. Se trata de un desafío de veintiún días en el que una mujer y un hombre, expertos en supervivencia, son dejados en medio de una selva tropical con la tarea de conseguir sus propios suministros. El programa muestra lo difícil que resulta encontrar comida y cómo los participantes deben ingeniárselas para no abandonar la competencia, dejando entrever todas las peripecias de nuestros antepasados para sobrevivir en condiciones similares, teniendo que ser creativos y teniendo que desarrollar la inteligencia para no morir de hambre (o, en este caso, abandonar la competencia). Esa serie de televisión muestra de manera directa la forma en que hemos sobrevivido.

El nudo central de toda esta cuestión es el siguiente: durante la mayor parte de la historia humana no fuimos nosotros, como especie, quienes regulábamos lo que comíamos, cuánto o cuándo. Fue la propia naturaleza la que reguló todos estos factores, y hemos afilado nuestra vista, olfato, gusto y oído para detectar fuentes de alimentos. Pero en la actualidad, ya no es la naturaleza la que nos dice qué, cuánto y cuándo comer. Por el contrario, hoy en día el acceso a la variedad y disponibilidad de alimentos es tan

enorme, que tenemos acceso a la diversidad que se nos ocurra, sin movernos de nuestra casa. Con solo un llamado, un mensaje o un correo electrónico podemos pedir que nos traigan todo lo que se nos ocurra en el momento que queramos.

NO HAY QUE ENOJARSE, ES EL INSTINTO

Nuestro cerebro ha evolucionado durante los últimos millones de años para que nos atraigan alimentos ricos en grasas y azúcares y que nuestros cuerpos puedan almacenar el exceso de energía consumida en los tiempos de escasez. Está escrito en nuestros genes, es un comportamiento innato, natural y no aprendido. Por eso, no debemos enojarnos por tener deseos, antojos o ganas de comer ciertos alimentos, ni culparnos por querer llevarnos a la boca eso que nos resulta irresistible.

Mucho mejor sería que, en lugar de molestarnos por sentirnos tan atraídos por la comida o comportarnos de determinada manera, nos animemos a conocernos más, anticiparnos a lo que podría suceder. Si conocemos nuestro diseño biológico tan impulsivo, cuando nos encontramos delante de comida, podremos adaptarnos.

Jamás sucedió durante los millones de años de evolución de nuestra especie que la principal preocupación haya sido suprimir el apetito como pasa hoy en día. Es por eso que nuestros circuitos de alimentación son mejores para motivar la ingesta de alimentos cuando tenemos hambre que para suprimir la ingesta de alimentos cuando estamos llenos. De hecho, es fácil imaginar que el cerebro considere que comer en exceso calorías es tremendamente beneficioso si no está claro cuándo volverá a haber alimentos disponibles.

Sin duda, este comportamiento no nos resulta ni útil ni adaptativo en el siglo XXI, incluso resulta contraproducente en un mundo donde la comida es tan abundante. Sin embargo, es posible aprender a tener una relación saludable con la comida sin que resulte una lucha. Se trata de tener información; cuanta más tengamos sobre nuestro funcionamiento, más herramientas tendremos para actuar a nuestro favor. Precisamente por este motivo podría considerarse al cerebro como un delicado mecanismo que se ha perfeccionado en conseguir alimentos y, como veremos en los próximos capítulos, a la práctica mindfulness como una ayuda esencial para aprender a regular nuestros instintos con respecto a la comida. Pero antes, es necesario aprender cómo funciona nuestro cuerpo a la hora de alimentarnos.

LOS MECANISMOS QUE REGULAN NUESTRA MANERA DE COMER

Comer es una conducta fuertemente regulada en nuestro organismo por tres mecanismos: la regulación homeostática, el sistema de recompensas y los frenos límbicos, que se vinculan con la regulación cognitiva. En este capítulo veremos en qué consiste cada uno de ellos y cómo funcionan e interactúan.

1. LA REGULACIÓN HOMEOSTÁTICA

El primer mecanismo que nos ayuda a equilibrar nuestra alimentación es la regulación homeostática, a través de las sensaciones de hambre y saciedad, que comunican una serie de circuitos en los que intervienen tanto hormonas y péptidos (grelina, leptina, insulina, colecistoquinina, etc.), como nutrientes (glucosa, aminoácidos, lípidos, etc.). Todos ellos transmiten la información recibida en el tubo digestivo hacia diferentes partes del cerebro, en especial hacia el hipotálamo, que sería algo así como el comando central de las funciones vitales. Estos circuitos de comunicación se encargan de que los alimentos sean consumidos solo cuando sea necesario e intentan mantener equilibradas nuestras necesidades energéticas, pero, como veremos a lo largo del libro, pueden verse fácilmente anulados.

Existen mecanismos de corto y de largo plazo. Entre los mecanismos reguladores a corto plazo se encuentran, por ejemplo, los mecanorreceptores del estómago y del intestino delgado, que detectan el tamaño del alimento ingerido, reconociendo el volumen que ocupa el alimento dentro del tracto digestivo. También integra este grupo la regulación del metabolismo de los hidratos de carbono por parte de la insulina, cuya acción facilita que la sensación de hambre aparezca cada vez que los niveles de glucosa en sangre se encuentren disminuidos. Asimismo, el consumo de alimentos grasos causa la liberación de colecistoquinina: cuando es detectado por receptores del duodeno se inhibe la ingesta alimentaria, retardando el vaciamiento gástrico. Entre los mecanismos a largo plazo, uno de los más estudiados es el de la leptina, una hormona secretada por los adipocitos cuando las reservas de grasa son altas, enviando señales de saciedad que inhiben las señales de búsqueda e ingesta de alimentos.

En las últimas décadas se han publicado miles de trabajos científicos sobre los núcleos cerebrales, circuitos neuronales, hormonas y neurotransmisores involucrados en

la sensación de hambre y de saciedad. Estos han revelado, por ejemplo, que el daño específico de determinados núcleos cerebrales puede generar una sobreingesta de alimentos y obesidad. Asimismo, estos estudios muestran que nuestro cerebro tiene múltiples mecanismos para mantenernos en equilibrio, ya sea ayudándonos a elegir cantidades adecuadas de alimentos cuando nos damos cuenta de que no tenemos tanta hambre o inhibiéndola luego de haber comido.

A todos estos mecanismos regulatorios, la investigación los incluye dentro de los conceptos de homeostasis y *set points*; es decir, el peso corporal regulado dentro de un rango estable. Las desviaciones de ese rango ponen en marcha los diversos mecanismos y medidas correctivas antes mencionados. De todas maneras, la teoría de los *set points* no puede explicar el alarmante incremento de prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial. Los tratamientos farmacológicos para normalizar la homeostasis alimentaria e incluso la cirugía gastrointestinal en casos de obesidad mórbida frecuentemente solo tienen un modesto efecto a largo plazo. Lo que sucede es que la evolución y el diseño biológico de la especie humana fueron trazados en un ambiente de escasez, que nada tiene que ver con los tiempos actuales. Además, vivimos inmersos en un estado de dispersión: nuestra mente está de acá para allá, en muchas cosas al mismo tiempo.

Estos circuitos homeostáticos regulatorios de hambre y saciedad son fácilmente anulados, como ya veremos, en parte por nuestro sistema de recompensas que siempre nos hace desear comida, adueñándose de nuestros impulsos primitivos, más todavía si estamos rodeados por anuncios que prometen recompensas a través de la alimentación. Se trata de vivir ahora, con nuestros cerebros de siempre, en este mundo desconocido para el ambiente natural al que nos adaptamos hace ya millones de años.

2. EL SISTEMA DE RECOMPENSAS

Es el segundo mecanismo que también regula nuestra manera de comer. La evolución ha forjado poco a poco esta complejísima red extendida por todas las capas de nuestro cerebro que encierra una estrategia simple: retribuir con placer aquellos comportamientos que maximizan las posibilidades de supervivencia (en especial comer y reproducirnos). En base a esta lógica, el sistema de recompensas determina que comer de manera instintiva y comer por causas emocionales sean —además del sedentarismo— los grandes responsables de la actual epidemia de obesidad.

a. Comer de manera instintiva

Nuestro instinto de desear alimentos está comandado por el sistema de recompensa en nuestro cerebro. En el ambiente de incertidumbre alimentaria en el que vivieron nuestros ancestros, este sistema era tremendamente funcional. A los cazadores-recolectores

aquellos alimentos ricos en azúcar les resultaban una rareza, y el poder detectarlos significaba un gran beneficio energético, por lo cual se fueron adaptando a detectarlos. Para este fin, la evolución diseñó esta delicadeza, conformada por un grupo de estructuras cerebrales comandado por la dopamina, que intercambia señales con núcleos hipotalámicos, el sistema límbico y la corteza prefrontal. Es el instinto incontrolable por comer en el momento en que la naturaleza ofrece esa posibilidad en forma de abundancia, variedad y diversidad de sabores para garantizar la supervivencia.

La dopamina es el neurotransmisor encargado de activar el circuito de neuronas que integran el sistema de recompensa, a partir de dos acciones: la motivación para buscar o hacer algo (provocando una sensación de deseo intenso) y la generación de placer como consecuencia de cierto proceso o suceso. Ambas instancias se retroalimentan: la sensación de placer es capaz de desarrollar y consolidar una generación de expectativas que refuerzan el deseo y la motivación por ejecutar el comportamiento que provocan la mencionada sensación de placer.

A lo largo de nuestra evolución la biología ha ideado este ingenioso mecanismo por el cual esas sensaciones tan agradables que nos provoca comer al mismo tiempo nos permiten incorporar nutrientes. Nuestros ancestros cazadores-recolectores se fueron adaptando para que los circuitos cerebrales prefiriesen las recompensas inmediatas, que dirigen las conductas para consumir alimentos sabrosos. Nosotros, los *Homo sapiens* actuales, hemos triplicado nuestro volumen cerebral en comparación con nuestros antecesores, como consecuencia del gran crecimiento de la corteza cerebral. Existe evidencia creciente de que en un ambiente obesogénico como en el que vivimos los circuitos de recompensa anulan los mecanismos homeostáticos y llevan a muchas personas a comer excesivamente cuando se encuentran ante una variedad apetitosa de comidas y bebidas.

Se trata de una enorme incongruencia, ya que aquel entorno en el cual evolucionó nuestra biología humana tiene poco o nada que ver con el mundo de hoy. Tenemos genes del paleolítico viviendo en un ambiente WhatsApp. Ahora hay comida por todas partes, durante todo el año y, lo peor de todo, diseñada para provocarnos placer y dificultarnos el sentir saciedad. Prestar atención y aprender a frenar estos instintos, con práctica disciplinada, es algo que se puede entrenar.

b. Comer por causas emocionales

El comer emocional consiste en utilizar la comida para distraer o «anestesiarse» estados emocionales intensos. Asimismo algunas personas eligen el alcohol, el tabaco, las drogas o las compras compulsivas en busca de alivio. En nuestra sociedad, donde la comida está en todas partes, nuestro cerebro aún tiene el mismo sistema de aprendizaje basado en recompensas, llamado refuerzo positivo. La mala noticia es que con el tiempo los humanos hemos aprendido a relacionar determinados estados emocionales (tristeza, bronca, aburrimiento, ansiedad) con la misma recompensa que recibimos por consumir azúcar. Por ejemplo, si nos gusta el chocolate, y si un día nos sentimos solos o

estresados, nuestro cerebro podría decirnos: «Ey, ¿por qué no comés un poco de chocolate? Vas a ver que te hará sentir mejor...». Probamos la golosina y aprendemos distraídamente la asociación de que, si nos sentimos bajoneados, con solo comer un poco de chocolate (o lo que sea que nos provea de ese sabor) tendremos una sensación de bienestar. Este simple condicionamiento está provocando que en la actualidad la obesidad sea una de las principales causas de morbilidad a nivel mundial.

3. LOS FRENOS LÍMBICOS

El tercer mecanismo con el cual decidimos nuestra manera de comer es la regulación cognitiva: los «frenos límbicos» nos dan la posibilidad de enfriar nuestros impulsos y decidir qué es lo que nos conviene. Se encuentran ubicados en el neocórtex, que es la parte más externa y desarrollada del cerebro (ocupa el 85% de la masa cerebral), y es lo que nos distingue por excelencia a los humanos del resto de los animales. Esta zona tiene un entramado de seis capas celulares superpuestas, donde se asienta la capacidad de procesar la información de forma consciente y se dan las respuestas cognitivas racionales y se construyen las conductas socialmente aceptadas por las normas.

Las áreas de la corteza prefrontal (la parte más evolucionada de nuestro cerebro) tienen conexiones recíprocas con otras zonas del córtex cerebral y otras estructuras subcorticales, como el sistema límbico, y es la encargada de elaborar pensamientos creativos, regular impulsos y emociones. En consecuencia, es crucial para elegir y mantener firmes las intenciones. Asimismo, nos permite extraer información del medio que nos rodea y de nuestro depósito de recuerdos, procesarla y tomar decisiones a partir de experiencias vividas para planear nuestro futuro, creando nuevas posibilidades.

Por qué nos comportamos como nos comportamos

Para poder integrar los tres mecanismos que rigen nuestra alimentación es oportuno entender cómo funciona la «teoría del cerebro triuno», elaborada por el neurocientífico estadounidense Paul Mac Leanen la década de 1970. Esta teoría sostiene que el cerebro humano está conformado en realidad por tres cerebros, y que cada uno fue añadiéndose en forma de capas, como respuesta a las necesidades evolutivas, para incorporar funciones más complejas, además de intercomunicarse. Las ciencias biológicas nos dicen que el primer cerebro (reptiliano) evolucionó hace 500.000 millones de años, el segundo cerebro (límbico), hace 150.000 millones de años, y el tercer cerebro (neocórtex), hace 150.000 años. Los tres cerebros son:

- **El cerebro reptiliano o primitivo.** Es la parte más antigua del cerebro y ocupa el 5% de su volumen. Corresponde al tronco cerebral que rodea la parte superior de la médula espinal, integrado por el hipotálamo y los ganglios basales. Esta raíz cerebral

cuenta con un kit de respuestas instintivas programadas genéticamente, que se encarga de regular las funciones básicas para la vida (mantener la temperatura corporal, la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la actividad de todos los órganos) y de actividades indispensables como luchar, huir, defender el territorio, comer, beber, reproducirse, etcétera.

El cerebro primitivo es la primera estación donde se evalúa a alta velocidad la información que captamos del medio ambiente a través de los sentidos, lo cual permite entender el motivo de nuestra impulsividad: reaccionamos en pos de nuestra supervivencia, sin que para ello debamos tomar una decisión consciente.

Por ejemplo, si un domingo a la mañana salís a trotar por un parque lleno de árboles y de repente aparece a toda máquina un perro furioso, como me sucedió hace poco, agradecé a la bendita automaticidad de esta parte del cerebro poder trepar con rapidez al primer árbol que encuentres.

La habilidad de actuar automáticamente también incluye al acto de comer. Le está sucediendo a muchas personas que, por el apuro constante y el ajetreo diario, se descubren a las seis de la tarde con un hambre garrafal. Si pasan a esa hora por la puerta de una pizzería, no hay ninguna duda sobre qué parte del cerebro tomará la delantera. Los comportamientos del cerebro reptiliano se basan en los impulsos, la repetición y la resistencia al cambio; responden de forma mecánica y automática. Por eso, en el caso de la alimentación, hay que tratar de evitar llegar a un estado de hambre tal que active ese tipo de alarmas.

- **El cerebro emocional o sistema límbico.** Fue el segundo cerebro en evolucionar y es considerado el centro de la vida emocional. Al igual que el cerebro reptiliano, regula conductas instintivas de la supervivencia de la especie, como la alimentación y el acto sexual. Ocupa el 10% de la masa cerebral y está alojado dentro de los hemisferios cerebrales, integrado por el tálamo (donde se integran las señales captadas por los órganos de los sentidos), el hipocampo (central en el aprendizaje y la memoria), la amígdala (que tiene un rol activo en la vida emocional) y el núcleo accumbens (vinculado con la anticipación del placer), entre otros componentes. Según las investigaciones del psicólogo Joseph LeDoux, la amígdala constituye el centro de nuestra memoria emocional, ya que reconoce y evalúa el estímulo que nos llega como amenazante, neutral o provechoso. Estos estímulos se evalúan en el banco de memoria amigdalino, donde son almacenados todos los estímulos, así como los relacionados con una emoción, para saber cómo actuar en el futuro ante estímulos similares. Este banco de memoria es básico y solo responde de las siguientes maneras: alejarme o acercarme de la fuente del estímulo, lucha o huida. De este modo, se activa el hipotálamo, encargado de preparar al cuerpo para esa acción, regulando nuestro ritmo cardíaco, nuestra tensión arterial y concentrando la sangre en los distintos músculos que nos permitirán correr o luchar. Si el banco interpreta que el estímulo nos puede aportar una gratificación, deja que la información se dirija al núcleo accumbens, conocido como el director de orquesta del sistema de recompensa, y gracias a la liberación de dopamina, se generarán

emociones que provocarán conductas de acercamiento.

Tanto el cerebro emocional como el cerebro reptiliano reciben las señales procedentes de los órganos de los sentidos en simultáneo, por lo que en su conjunto son considerados la puerta de entrada de los estímulos captados del exterior. La diferencia entre ambos es que el cerebro emocional es adaptable y capaz de aprender de situaciones nuevas. Cada vez que experimentemos placer o dolor, nuestro cerebro emocional reconocerá la causa y la almacenará en la memoria. En mi caso, como soy fanático del helado de dulce de leche granizado y ya probé las variedades de las cinco heladerías de mi barrio, es común que, cuando salgo a dar una vuelta, mi sistema límbico me recuerde en cuál de ellas puedo encontrar el más delicioso de todos.

- **El cerebro racional o neocórtex.** Es la parte del cerebro que nos hace inteligentes, aunque, como ya hemos visto, no es la que siempre toma las decisiones. A pesar de que el cerebro reptiliano y el cerebro límbico ocupan solo un 15% del volumen de nuestro cerebro, tienen una influencia enorme en nuestra actividad mental porque son los primeros en evaluar los estímulos percibidos. De hecho, se ha estimado que la mayoría de las decisiones y comportamientos ocurren de manera no cognitiva, comandados por nuestros ganglios basales del tronco cerebral.

¿Por qué sucede esto? Porque el cerebro cognitivo se enciende siempre después de los cerebros anteriores, por lo cual la información tarda algunas décimas de segundos más en llegar a esta estructura. Se podría decir que es de acción lenta, ya que consume más energía. Es por esta razón que muchas veces no nos es posible analizar la información ni la emoción que la acompaña de una forma pura y objetiva. Seguramente, más de una vez te haya pasado que, aun cuando te das cuenta de que estás frente a alguna situación emocional muy intensa, te dirigís a la comida en busca de alivio sin ser muy consciente de por qué lo hacés. Se trata de una conducta que venís repitiendo desde hace mucho tiempo y, por eso, la información que llega a tu neocórtex viene enrarecida o empañada por la influencia de otros neurotransmisores que fueron activados antes, y esto nos impide evaluarla correctamente.

En resumen, nuestra corteza cerebral cuenta con la capacidad de modular, inhibir o ponerle frenos a la reactividad de los cerebros instintivo y emocional, en sus formas habituales y automáticas de responder. Esta es la función central que cumplen los frenos límbicos. Gracias a ellos, nuestro cerebro racional nos permite mayor campo de acción sobre las reacciones instintivas del cerebro primitivo y el emocional.

Si uno está buscando desarmar una conducta impulsiva, una de las habilidades a entrenar es la capacidad de parar a tiempo. Y es una de las habilidades cognitivas más poderosas de la práctica mindfulness: para cambiar, primero tenés que poner pausa. Cuando te detenés, ganás claridad mediante la observación y reconocimiento de lo que está sucediendo, podés elegir y dejar de actuar de forma impulsiva.

Ahora ya sabemos cuáles son los mecanismos que regulan nuestra manera de comer,

y las posibilidades que tenemos a nuestro alcance para decidir a cuál de ellos hacerle caso. En los próximos capítulos voy a referirme a la toma de decisiones, así como también voy a mostrar las primeras pistas de cómo, a través de la práctica mindfulness, podríamos empezar a cambiar esas conductas que parecen tan eternas e inamovibles.

SON SOLO EMOCIONES

Me resulta de lo más habitual escuchar a pacientes decir que se dan cuenta de que el principal problema que tienen con la comida es que en realidad la utilizan para calmar estados emocionales intensos. Recuerdo el caso de un conocido de mi familia que se fue a vivir a otro país y que en sus primeros meses allí subió mucho de peso. Su madre contaba que era por el cambio de rutina y por haber entrado en contacto con alimentos nuevos. Aunque su familia no lo decía, se podía entender también que ese aumento de peso podía ser atribuido al desarraigo.

Otro paciente me contó hace poco que se daba cuenta de que comía hasta no poder más como un mecanismo para dejar de pensar. Me dijo que también era un comportamiento muy habitual en sus padres, que en su casa de la infancia se comía así, mucho. Él reconocía que también, sin proponérselo, había aprendido a recurrir al alivio inmediato de una comilona para desentenderse al menos por un rato del hostigamiento y el parloteo constante de su propia mente, aun previendo la descompostura y el arrepentimiento que sentiría después.

Lo que me relató este paciente no es muy diferente de lo que expresan muchas personas. Algo muy similar describió en sus consultas Sofía, quien trabaja de secretaria en un banco. En una oportunidad me contó que, después de sentirse maltratada por un cliente, para apagar su bronca se descubrió comiendo en la cocina de la oficina. O la señora que en la cuarta consulta se animó a confiarme que se había dado cuenta de que utilizaba el comer en exceso como castigo autoimpuesto por estar teniendo un amante a escondidas de su marido. O la adolescente que había dejado de comer porque sus padres se habían separado y su papá no estaba preguntando por ella.

Cualquier situación incómoda de la vida que nos toque vivir, donde afloran emociones intensas, afectará directamente nuestra percepción de los hechos, haciendo que pensemos con poca claridad y que busquemos maneras de apaciguar nuestro sufrimiento con diferentes muletas, desde fumar y tomar hasta comer (o no comer), entre tantas opciones. Así sucede en especial con la tristeza, la ansiedad y la bronca. También está la contracara: otras emociones y situaciones agradables, como la alegría y los festejos, hacen que nos sintamos plenos y pueden llevarnos a comer en exceso.

Hoy en día los desórdenes alimentarios son cada vez más frecuentes. Sin querer hacer una descripción detallada de ellos —no es el fin de esta publicación—, me voy a limitar a señalar que se trata de cuadros complejos, desde los más severos (como bulimia y la anorexia nerviosa) hasta los más frecuentes de todos, como los trastornos por atracón y otros desórdenes sin una definición específica pero también muy frecuentes.

La gran mayoría de estos cuadros se caracteriza por dificultades constantes en la autorregulación de la ingesta de alimentos, el afecto y la cognición.

El trastorno de la autorregulación de la ingesta de alimentos hace referencia a la dificultad que tienen algunas personas en reconocer las señales fisiológicas de hambre y de saciedad, así como de diferenciarlas de las sensaciones corporales relacionadas con una emoción específica. El trastorno de regulación de las emociones, en cambio, refleja déficits a la hora de identificar, gestionar y utilizar de forma adaptativa las emociones. Asimismo, las personas con trastorno de la conducta alimentaria pueden evitar las emociones porque mantienen creencias imprecisas acerca de la naturaleza y de las consecuencias de las emociones. El trastorno cognitivo refleja una rigidez extrema alrededor de las conductas alimentarias, además de cierto perfeccionismo y un pensamiento distorsionado sobre el peso y las formas.

Se está demostrando que los diversos enfoques de mindfulness pueden mejorar la autorregulación de la conducta alimentaria. De los varios fenómenos mentales que analizamos en esta práctica (sensaciones físicas, pensamientos y emociones), sin duda las emociones constituyen el fenómeno mental que más nos atrapa, con el que más nos identificamos. Por esta razón, vamos a profundizar aquí la naturaleza de este aspecto, ya que considero que es una de las principales causas que nos llevan a comer sin hambre.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son circuitos neuronales de aprendizajes previos, reacciones químicas instantáneas que se sienten en el cuerpo y nos avisan que algo está sucediendo. A través de ellas se valoran los estímulos a favor o en contra de nuestra supervivencia, activando o inhibiendo maneras de actuar. La raíz de la palabra emociones *motere*, es decir, un impulso o movimiento para la acción. Esta definición sugiere que detrás de toda emoción hay una tendencia inmediata a actuar sin tiempo para pensar.

Las emociones son protagonistas cruciales para seleccionar una acción y resultan esenciales para ayudarnos a tomar tanto decisiones mínimas como fundamentales. Estar alegre, triste, con bronca o con miedo afecta nuestra vida cotidiana: desde decidir levantarnos de la cama, qué desayunar o si contestar un mensaje de celular ahora mismo o dentro de un rato, hasta cuestiones importantes como empezar a trabajar de otra cosa, terminar una relación que no nos hace bien o irnos a vivir a otro lugar. Siempre que tomemos una decisión habrá una emoción influyéndonos. Por este motivo, la comprensión de cómo las emociones nos afectan en torno a nuestra manera de alimentarnos puede ayudarnos a transformar aquellas conductas no saludables por otros comportamientos que sí deseamos cultivar.

Múltiples estudios sobre conducta alimentaria vienen realizándose en torno a la forma en que el estado de ánimo y los sentimientos afectan nuestra relación con la comida. Por ejemplo, un estudio realizado en California sobre una muestra de mil dieciocho personas

mostró que aquellas personas que en los cuestionarios utilizados obtuvieron las mayores puntuaciones de tristeza y depresión se habían acostumbrado a un mayor consumo de chocolate. De hecho, una puntuación alta en depresión duplicaba el consumo de chocolate: cerca de 60% más en comparación con las personas de puntuaciones más bajas. Todos y cada uno de nosotros encontramos en nuestra manera de relacionarnos con la comida, en mayor o menor medida, una forma de calmarnos. Así, utilizamos las propiedades no nutritivas que la comida tiene para poder callar por un rato el bombardeo de los pensamientos y cambiar de estado de ánimo.

¿DE QUÉ ESTÁ FORMADA UNA EMOCIÓN?

En muchos textos se utilizan las palabras emoción y sentimiento casi como si fueran sinónimos. En realidad, la emoción es un fenómeno pasajero, que arremete en respuesta a un disparador del momento, y nos impulsa a actuar, mientras que los sentimientos son más estables y perdurables en el tiempo. Parece ser que la emoción resulta ser una elaboración del inconsciente, en tanto que el sentimiento es cuando podemos interpretar la emoción de manera consciente y darle un nombre.

Desde el punto de vista de la psicología cognitiva, se describe a las emociones como un fenómeno integrado por cuatro aspectos, todos ellos íntimamente relacionados entre sí, que interactúan al mismo tiempo: un componente subjetivo (la vivencia es experimentada como placentera o displacentera), un componente cognitivo (pensamientos), un componente fisiológicos (la repercusión en el cuerpo) y un componente conductual (con una clara tendencia a la acción o no). Para reconocer cada uno de estos aspectos, tomemos el ejemplo de Sofía, la paciente que trabaja de secretaria en un banco y que sintió ira al haber sido maltratada por un cliente. En este caso el sentimiento no placentero de bronca, el pensamiento es la indignación que se precipita por haber sido humillada por esa persona malhumorada, los cambios fisiológicos abarcan el pulso acelerado, la respiración agitada, tensión muscular y acaloramiento, entre otros signos de activación para la lucha. Por último, emerge una tendencia a responder con una intensidad similar al trato recibido, pero que en este caso será una respuesta reprimida «porque el cliente siempre tiene la razón». Frente a esta situación, Sofía anestesiara su frustración con comida.

Hay muchas maneras creativas de decirle al señor que no fue correcta su conducta. Debemos anticiparnos a todos los avatares que puedan presentarse en contra de nuestra salud. La gestión emocional se aprende y se entrena. La práctica mindfulness es una de esas opciones. Muchas veces las emociones resultan tan intensas y el impulso a actuar es tan grande, que resulta difícil no solo analizar de forma objetiva la información que trae esta emoción, sino regular su intensidad.

Tengo una anécdota personal que con el paso del tiempo se ha convertido en mi gran aprendizaje. En el año 2006 trabajaba como médico en un área de capacitación del

Ministerio de Salud de la Nación que instruía a equipos de agentes sanitarios, enfermeros y médicos sobre la utilización de medicamentos en atención primaria. Era una actividad que yo padecía mucho en esa época, ya que tenía nada menos que pánico escénico. Ese año debía dictar un ciclo de talleres en varias provincias del norte argentino, con lo cual mi temida ansiedad recibió el plus de tener que viajar en avión. Es como si el mundo se hubiera puesto de acuerdo para desafiarme. La llegada al hotel, repasar el PowerPoint, sentirme observado; solo anticipar con la mente lo que tenía por delante me hacía sufrir mucho. Uno de esos días tuve que viajar a La Rioja. Cuando la persona del salón que se encargaba del sonido y las luces conectó el micrófono y me lo trajo para que lo probara, en el instante que lo agarré provoqué un cortocircuito eléctrico que afectó a todo el edificio. Aún hoy, riéndome ahora mientras lo escribo, tengo la plena seguridad de que fue la manera en que descargué la energía de mis emociones lo que causó ese lío.

Posiblemente alguien que lea esto piense que no es posible. Yo sé que fue así como lo cuento. Fue mucho el alivio inmediato que sentí al creer que por suerte se iba a suspender la presentación. Lo que no estaba en mis planes es que había técnicos en el edificio que solucionaron rápido el desajuste; no me quedó otra que arrancar con la capacitación y mi mal momento se prolongó. Pero gracias a ese episodio tuve las primeras pistas sobre cómo desarmar eso que me estaba pasando.

En uno de los siguientes talleres viajé con una colega y pude notar que también ella se sentía incómoda antes de empezar a hablar en público. Sin embargo, a diferencia de lo que me pasaba a mí, ella lo vivía con naturalidad: sabía que los nervios antes de comenzar son parte del oficio y no se enojaba con ella misma por sentirse de esa manera. Apenas comenzada su exposición, y antes de decir su nombre, le contó al público que se sentía un poco nerviosa por tener que dirigirse a tanta gente, que le tuvieran paciencia, que ya iba a pasar. Así entendí que la represión invalida el ser más íntimo de nosotros: debemos aceptarnos tal cual somos para, desde ese lugar, empezar a cambiar.

En todo camino de desarrollo personal, el crecimiento no sucede si se reprime, se lucha o se rechaza lo que nos está sucediendo. Se trata de hacernos amigos de todo lo que nos pasa y somos. Es decir, conocer el lenguaje de las emociones, la manera en que nuestro cuerpo nos comunica que algo está aconteciendo en nuestra vida justo ahora y ponerle palabras a lo que sentimos, para poco a poco autorregularnos.

Por eso, con la práctica mindfulness nos entrenamos en aprender a recibir afectivamente la incomodidad, como quien abraza a un niño que llora desconsolado porque se ha perdido. Si, por ejemplo, tengo un impulso de agresividad hacia alguien que me ofendió, tal como le sucedió a la secretaria del banco, y lo que hago es ver el impulso, tomar conciencia de él y contenerlo, eso no es reprimir, es contener conscientemente. Es transitar la intensidad de lo que está sucediendo con mucha atención, observando los detalles de las cuatro partes que integran la emoción, para luego decidir cuál de todas es la respuesta más saludable y actuar en consecuencia.

La práctica mindfulness ofrece una excelente oportunidad para mejorar la regulación de las emociones. Prepara al individuo para que se centre en su interior en medio de una cultura muy orientada hacia el exterior, cultiva la aceptación de las emociones como parte

de la experiencia humana y permite a las personas practicar en su identificación y su experimentación sin reaccionar ante ellas. Asimismo, estas prácticas aplicadas específicamente a la comida nos permiten separar las pistas fisiológicas de la emoción de las de hambre o saciedad. Al observar y descubrir los eventos, pensamientos y emociones desde una óptica más objetiva, la atención plena permite la regulación emocional y la elección de una respuesta más consciente.

El gran reto es conectar con lo que uno siente, ya que muchas personas prefieren evitar sus emociones. Como la chica que siempre dice «Estoy fantástica», «Estoy súper bien», «A mí no me pasa nada». Es necesario conectar con los sentimientos y las sensaciones porque las emociones se sienten en el cuerpo, así como aprender a etiquetarlas, observarlas y tolerarlas, lo que también es un gran reto. Si digo «Estoy enojado y voy a tolerar este enojo» o «Estoy frustrado y voy a ver cómo es la frustración en mi cuerpo», me permito reconocer cómo se siente esa emoción, transitarla para luego soltarla y dejarla ir.

Aprender que las emociones no son un obstáculo sino, por el contrario, una ayuda requiere que cambiemos nuestra forma de relacionarnos con ellas. Por eso, es conveniente comprender cuáles son sus funciones, para establecer la base que nos permitirá un mayor entendimiento personal y porque son las que suelen ocasionar problemas. De hecho, algunos estudios recientes han encontrado niveles más elevados de alexitimia —esto es, la dificultad para identificar y describir la experiencia emocional— en las personas que sufren de trastorno de la conducta alimentaria. Empezar a reconocer las emociones, tanto en los otros como en nosotros mismos, es lo que nos va a permitir desarrollar la habilidad de convertirlas en aliadas y poder así gestionarlas para promover relaciones saludables y logros. Esta es una de las principales competencias en las que se basa el libro *Inteligencia emocional* del psicólogo estadounidense Daniel Goleman.

Ahora que ya sabemos que las emociones son esenciales al momento de elegir qué comportamiento seguir y en nuestro modo de actuar, vamos a conocer más detalles sobre cómo está organizado nuestro cerebro para la toma de decisiones. Este aspecto resultará esencial para conocer más acerca de nuestra conducta alimentaria.

DE LA REACCIÓN A LA RESPUESTA

Tal como se ha presentado en el capítulo 6, podríamos decir que no tenemos uno sino tres cerebros, y que nuestra corteza cerebral se enciende a la llegada de un estímulo, instantes después de que se encienda nuestro sistema límbico. Como consecuencia de ello, también tenemos no uno sino dos sistemas de toma de decisiones: un modo no cognitivo (no pensante) y otro de modo cognitivo (pensante o reflexivo).

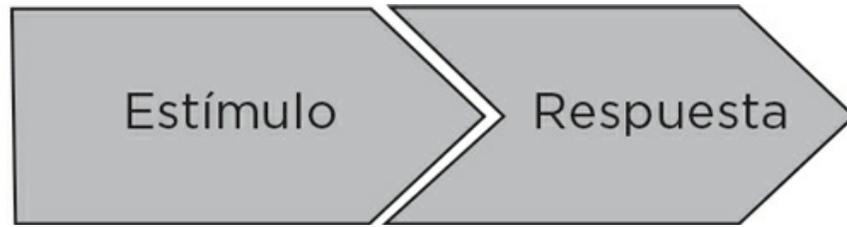
El psicólogo norteamericano-israelí Daniel Kahneman, premio Nobel de Economía en 2002, presenta y explica en detalle ambos sistemas en su libro *Pensar rápido, pensar despacio*. Mientras que el primero es de carácter automático y, por lo tanto, actúa rápidamente de manera instintiva e impulsiva, y busca gratificación instantánea, el segundo es de carácter racional o cognitivo y está relacionado con la planificación y la conciencia. Este último es capaz de postergar las gratificaciones y su actividad está asociada al entendimiento y la reflexión. Además, al ser más complejo, es mucho más lento y, en consecuencia, se activa siempre después del emocional e instintivo. En resumen, cada vez que accionamos con una conducta, podemos responder de manera automática o reflexiva, empleando la razón y el entendimiento. Veamos ahora más detalles al respecto.

LA RESPUESTA AUTOMÁTICA Y LOS HÁBITOS

Nuestra respuesta es automática cuando, frente a un estímulo conocido, respondemos de una manera igual que siempre, como si fuera apretando el botón «repetir». Nuestra reacción es así porque ciertos circuitos neuronales se han adaptado para accionar de esta manera. Por ejemplo: llego al trabajo y mientras se prende la computadora, sin pensarlo, voy a la cocina a prepararme el mate. O, si nos reunimos a comer un asado con amigos, mientras se hace la carne cumplimos con el ritual de la picada previa.

Comer en particular tiende a ser un comportamiento más automático que otros, ya que es una necesidad básica para sobrevivir. Es un circuito memorizado en el tallo cerebral, que encuentra su asiento neurológico en los ganglios basales, unas estructuras muy antiguas de nuestro cerebro instintivo.

Respuesta automática (reacción) (hábito)



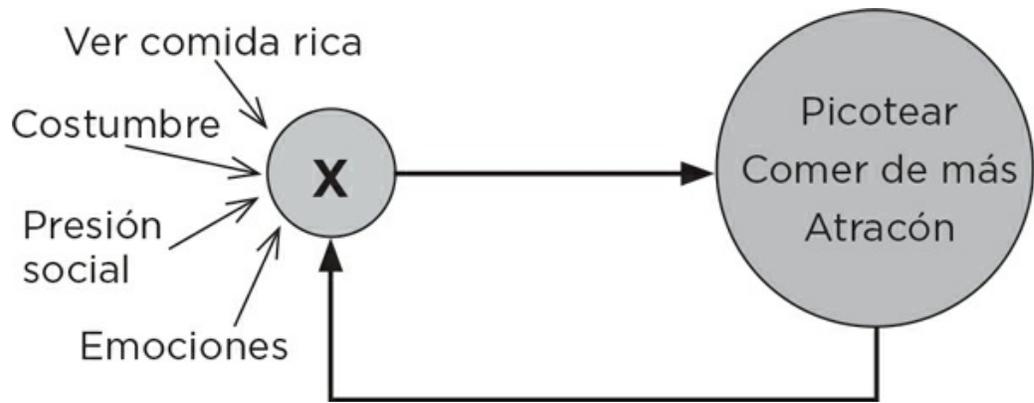
Lo que hace tu cerebro gracias a esta manera de proceder es pasar del estímulo directamente a la acción, casi sin darte la oportunidad de reflexionar si realmente quieres hacerlo o no. De este modo funcionan los hábitos, aquellas conductas reiteradas y conocidas que se vuelven frecuentes y que realizas y realizaste muchas veces en busca de una resolución, alivio o placer instantáneo. El hábito es un comportamiento que nos resulta útil para algo, aunque no nos hayamos enterado de eso. Si no fuera así, no lo haríamos tantas veces, al punto de realizarlo casi sin pensarlo. Me animo a decir que los humanos somos un manojo de hábitos con patitas, y que cerca del 90% de los comportamientos en nuestra rutina son repetitivos, automáticos y mecanizados.

Si dejamos que nuestro cerebro utilice sus mecanismos espontáneos, este intentará convertir cualquier rutina en un hábito, porque le permite descansar y reducir esfuerzos. Es la manera en que el cerebro ha encontrado para ahorrar energía y es una gran ventaja para que podamos dedicar nuestra energía mental a otros asuntos. Pero ahorrar esfuerzo mental tiene sus limitaciones, sobre todo porque puede hacernos cometer equivocaciones: desde la costumbre de repetir varias veces la porción de comida que nos servimos en la cena hasta el hábito de devorar todo lo que nos convidan en un agasajo o reunión social.

De todas maneras, la automaticidad de nuestros hábitos representa una enorme ventaja evolutiva, ya que sería muy lamentable aprender de manera permanente nuestras conductas habituales. Por suerte, a pesar de que muchos de nuestros hábitos se encuentran fuertemente incluidos en nuestros patrones neuronales, los hábitos no son nuestro destino: siempre tenemos la posibilidad de poder ignorarlos, cambiarlos o sustituirlos.

El problema radica, en realidad, en que el cerebro no diferencia entre los hábitos buenos y los malos. Por eso, si tenés uno muy poco saludable, siempre te estará acechando solo por el hecho de haberlo repetido tanto. Entre los llamados «buenos hábitos» están aquellos que te hacen bien y que no querés cambiar, como abrocharte el cinturón de seguridad del auto, lavarte los dientes, hacer ejercicio físico varios días de la semana. Los malos hábitos, en cambio, son esos que alguna vez te sirvieron para calmarte en alguna situación (fumar, comer golosinas, consumir bebidas alcohólicas, etc.), pero que hoy ya no coinciden con tus intenciones, con tus metas, con tu mirada a largo plazo de quién querés ser.

Comer en piloto automático



Muchas personas repiten tantas veces sus conductas automáticas que, con el tiempo, las convierten en un modo de actuar reforzado por una red de neuronas fuertemente intercomunicada, es decir, en un circuito mental. Por ejemplo: un nene de ocho años que no tuvo la posibilidad de que le prepararan comidas con verduras desde más chico, ahora que se ha acostumbrado al puré de papas y a los fideos con manteca dice que no le gustan las verduras y se niega a consumirlas. Para cambiar este hábito necesitará de acompañamiento familiar con un adulto que lo guíe y que tenga intención de hacerlo.

LA RESPUESTA REFLEXIVA

En el segundo caso recurrimos a la respuesta reflexiva, que tiene lugar cuando conscientemente podemos detenernos y ser testigos de lo que está sucediendo. De este modo nos convertimos en observadores curiosos, tomando distancia de nuestra conducta habitual o biológica en automático y, en lugar de reaccionar, accionamos. Ya no dejamos que el cerebro funcione en piloto automático y nos dirija, sino que somos nosotros los que comenzamos a utilizarlo a él.

Para ello, necesitamos primero estar dispuestos a recibir, reconocer, aceptar, anticipar y contener conscientemente nuestra reactividad, para, poco a poco, aprender a transitar y transformar la energía de un hábito en nuevas respuestas. Se puede cambiar, pero para eso hay que hacer lo necesario, siendo sumamente amables y cuidadosos con nosotros mismos en el proceso. En los dos últimos asados con mis amigos, por ejemplo, nos dimos cuenta de que, cuando hacíamos la picada previa, no disfrutábamos tanto del asado porque nos sentíamos demasiado llenos. Por eso, decidimos quitar la picada y nadie se quejó.

Otro caso muy común es cuando tenemos, por ejemplo, helado en el freezer. Si ya es el tercer día seguido que venimos tomando helado y si existe la intención de responder de una manera diferente a la acostumbrada, simplemente habilito ese instante de autoconciencia, y me pregunto: ¿es hambre lo que tengo? ¿Realmente tengo ganas de helado? Ya comí helado los dos días anteriores... ¿podría satisfacer mi deseo de dulce eligiendo otro alimento un poco más saludable? En este punto, es importante subrayar

que, cualquiera sea la conducta con la que procedamos (no comer helado, comer apenas unas cucharadas de helado, comer una fruta en lugar de helado... lo que sea que elijamos hacer), la clave es que lo hagamos con atención.

Respuesta reflexiva



REPASANDO

Cuando estamos distraídos los hábitos toman el control porque dejamos que actúen nuestros procesos automáticos, en los cuales los conocimientos pasados o las conductas anteriormente aprendidas determinan el presente. El cerebro humano ha sido diseñado para proceder de manera automática de acuerdo con determinados estímulos conocidos. Es una manera que ha desarrollado para ahorrar energía. La automaticidad caracteriza una gran parte del comportamiento humano y abarca los procesos que ocurren sin esfuerzo, sin control y casi sin pensarlo. Por eso, como ya hemos visto, nuestros sentidos actúan automáticamente si vemos, olemos u oímos un estímulo. En esos casos nuestra percepción activa alertas a determinadas partes de nuestro cerebro, responsables de las decisiones que se deben tomar de inmediato. De esta manera, nuestro cerebro permite que podamos responder a determinadas señales del entorno sin que nuestro estado de atención (cognición) esté involucrado del todo. Y son los hábitos los que explican este fenómeno.

CON MUCHA PRÁCTICA, EL CEREBRO CAMBIA

En las dos últimas décadas los avances científicos han revelado la neuroplasticidad del cerebro humano, es decir, su capacidad para modificarse a sí mismo. Esta capacidad incluye la posibilidad de generar nuevas conexiones sinápticas que van modificando la estructura cerebral y, en una pequeña parte, la neurogénesis, la generación de nuevas neuronas. El descubrimiento magistral de la ciencia moderna es que la estructura de nuestro cerebro, más que estar predestinada por la genética heredada, es modificable. Por este motivo, podemos tomar parte activa en nuestro destino y en nuestra forma de vivir.

En las áreas de la corteza prefrontal se ha observado una gran maleabilidad; esto implica que podemos frenar nuestras reacciones en interés de nuestras metas y valores, y regular nuestras emociones. Esta capacidad nos permite decidir qué hacer cuando estamos frente a determinados estímulos y practicar el autocontrol. De este modo, decidimos de manera consciente en lugar de ser empujados por los impulsos y presiones inmediatas. El descubrimiento de la maleabilidad del cerebro nos dice que la naturaleza humana es más flexible y abierta al cambio de lo que siempre habíamos imaginado.

En su libro *El hombre en busca de sentido*, el escritor y psiquiatra austriaco Víctor Frankl —quien estuvo prisionero en varios campos de concentración nazis entre 1941 y 1945— se refiere a la libertad que todos los seres humanos tenemos para decidir nuestras conductas. «Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad y nuestra facultad para elegir la respuesta. En estas elecciones residen nuestro crecimiento y nuestra felicidad», asegura en uno de los pasajes del libro. Explorar ese espacio de libertad interior es el diamante de la práctica *mindfulness* y una de las premisas que proponemos desde estas páginas.

Poder reconocer, por ejemplo, en qué momento estamos comiendo sin hambre y hacer de este reconocimiento una nueva forma de conexión con la comida y el cuerpo son aspectos clave del proceso. La práctica de la atención plena nos permite ampliar nuestro espacio de autoconciencia para estar atentos a los estímulos y desencadenantes que nos encontremos. Así, habilitamos en cada momento la opción de decidir lo que de verdad queremos hacer y nos permitimos innovar. Progresivamente construimos una respuesta reflexiva en lugar de una reacción.

La práctica *mindfulness*, tal y como apuntan las investigaciones del neurocientífico Richard Davidson, puede potenciar el desarrollo y la maduración de la corteza prefrontal izquierda, asociada al bienestar, a la memorización y al aprendizaje. A través de sus ejercicios, podemos lograr que el intervalo entre el desencadenante de la emoción (el

disparador) y la aparición de la respuesta emocional sea cada vez más largo. Es decir, se fomenta la evaluación reflexiva, dándonos tiempo para recapacitar y pensar cuál es la respuesta apropiada para la situación en que nos encontramos.

Cuanto más practiquemos meditación, más fácil nos será evaluar los estímulos, así como mejorar la comunicación entre el sistema límbico y la corteza cerebral. También contribuye a regular mejor nuestros estados emocionales, lo que minimiza el impacto del estrés (muy dañino para nuestro cerebro), y a redirigir la atención hacia otros objetivos para no quedar bloqueados en pensamientos negativos.

A su vez, la observación puede mejorar el contacto de la persona con sus emociones no agradables y aumentar la tolerancia hacia estas, reduciendo su intensidad y duración. Prestar atención a las emociones nos da mucha información sobre nosotros mismos y nos ayuda a descubrir cómo manejarlas mejor. A través de todos estos mecanismos, la práctica mindfulness se convierte en una herramienta para ser más conscientes de nuestras acciones y mejorar nuestra calidad de vida.

En *Las enseñanzas de don Juan*, el antropólogo Carlos Castaneda señala una de mis frases preferidas: «Todo hábito requiere de todas sus partes para funcionar. Si alguna de esas partes desaparece, el hábito se desarma». En síntesis: es como un engranaje formado por varias piezas —estímulo, impulso, pensamientos, emociones, sensaciones físicas, instante de decisión, respuesta— y, si alguna es removida, el hábito se desactiva.

La manera de desactivar un hábito a través de la práctica mindfulness es haciendo uso de la curiosidad, una de sus actitudes fundamentales. En base a este precepto, el psicólogo Daniel Siegel propuso una regla mnemotécnica a partir de la sigla S.O.D.A: «Si Observás, Desconectás la Automaticidad». (1) Cada vez que observamos dirigimos nuestra atención a la experiencia del presente, tomamos conciencia de los procesos mentales en marcha y abrimos la oportunidad de flexibilizar la automaticidad de nuestra respuesta. Como vimos en el capítulo anterior, nuestras repuestas pueden ser automáticas o reflexivas, y en ambas los pensamientos y las emociones tienen una gran incumbencia. Qué tipo de respuesta se produzca dependerá de cuál de esos dos componentes prevalezca.

DOS COCHEROS: PENSAR Y SENTIR

Nuestras acciones y comportamientos dependen de la íntima relación de lo que pensamos y lo que sentimos. Llevándolo a una metáfora, es lo que podría suceder en un carruaje dirigido al mismo tiempo por dos cocheros que hablan diferentes idiomas y que no logran ponerse de acuerdo. Uno querría ir más rápido, el otro parar a descansar; uno desearía cambiar los caballos, mientras que el otro insistirá en ir por un atajo. Según la intensidad de los deseos y la falta de gestión de los impulsos, los jinetes entrarán en conflicto con mayor o menor frecuencia, a menos que tengan la disposición y paciencia para ponerse de acuerdo. Los caballos son los músculos que actúan.

Conocemos personas que pueden tener en apariencia una forma coherente de ver el mundo, y aun así tener arranques de ira, voracidad u otras formas de actuar muy desacertadas; o personas que disimulan sus sentimientos por diversas razones, tapándolos o negándolos a través de artilugios y distractores pasajeros. Las consecuencias de estos conflictos internos son desequilibrios que pueden conducir fácilmente a enfermedades y cuyos primeros síntomas se pueden manifestar como irritabilidad, cambios en la ingesta de alimentos y/o alteraciones del sueño, entre otros.

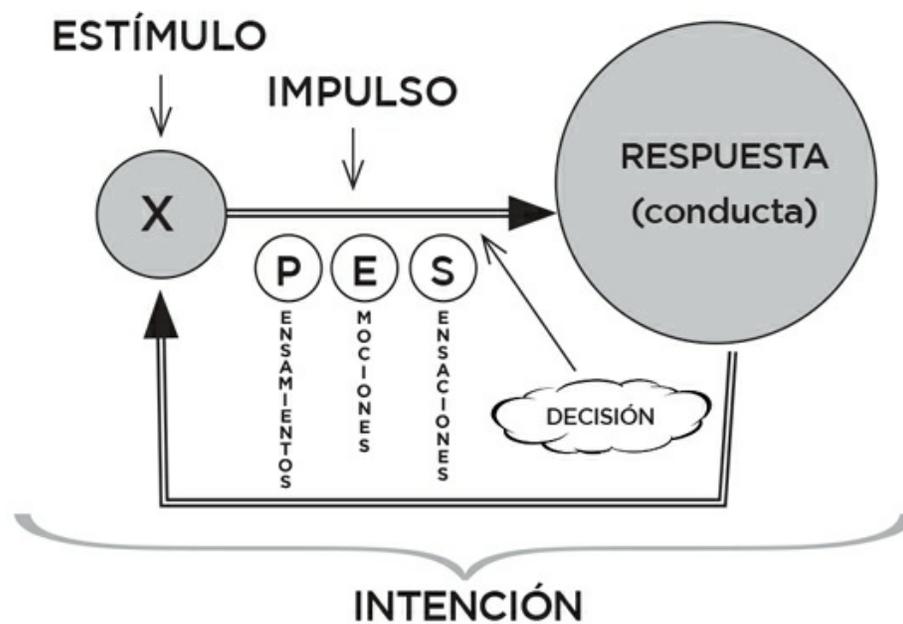
Si uno pudiera permitirse desarrollar la congruencia entre pensar, sentir y hacer, lograr que hagan las paces y puedan convivir en armonía durante el mismo paseo, la vida sería muy diferente. Un carruaje dirigido por dos jinetes donde cada uno tira de las riendas en una dirección distinta no llegará muy lejos. ¿Y si en lugar de pelear estos dos cocheros tuvieran la grandeza de escucharse uno al otro? No podemos elegir cómo nos sentimos, pero sí tenemos la responsabilidad de decidir qué hacer con eso que estamos sintiendo. Esta es la clave de la inteligencia emocional y de la práctica mindfulness.

Las ciencias que estudian nuestro cerebro son un conjunto de disciplinas que estudian la estructura, la función, la bioquímica, la farmacología y las patologías del sistema nervioso. Hoy en día estas ciencias nos acercan detalles sobre cómo nuestro estado de ánimo y nuestra emocionalidad influyen en las decisiones que tomamos a cada rato. Abarcan muchos niveles de estudio, desde el molecular y biológico hasta lo específicamente conductual y cognitivo. La neurociencia es el fundamento teórico de la práctica mindfulness. Así podemos observarnos, conocernos, comprendernos y aceptarnos, para luego transformarnos.

ENGRANAJES DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Comer constituye un circuito con sus partes específicas. A continuación veremos cada uno de estos engranajes y cómo podrían ser modificados cuando nos damos cuenta de que no es hambre lo que sentimos.

Circuito de respuesta ante el hambre



Intención: es nuestra motivación primaria, ya que precede a nuestras acciones y constituye nuestra visión personal de «para qué» hacemos lo que hacemos. Algunas personas ponen fotos en la puerta de la heladera para recordarse todo el tiempo de cómo les gustaría verse o tienen una tarjeta en su billetera con alguna frase que les recuerda sus deseos de cambiar. En una respuesta reflexiva tenemos muy presente nuestra intención principal; en una respuesta automática, no.

Estímulo: son los desencadenantes que nos incitan a comer. Si bien muchas veces son las sensaciones físicas de hambre verdadero las que nos llevan a comer, en general no comemos por ese motivo. En el caso de Hugo, que se comió cinco alfajores seguidos mientras terminaba un informe atrasado, la ansiedad que le provoca la situación actúa en sí misma como estímulo de la conducta.

Impulso: se trata de una fuerza que nos lleva a actuar o hacer algo, formada por un manojo de pensamientos automáticos, emociones y/o sensaciones físicas que se retroalimentan entre sí y que tienen la capacidad de disparar una respuesta automática. Se inicia en el momento en que se interpreta y percibe el estímulo que se nos presenta, a través de nuestros filtros mentales (nuestro sistema de creencias y modo de entender la realidad). Junto con este pensamiento automático está la emoción que recorre nuestro cuerpo y produce sensaciones físicas.

El instante de decisión: es el preciso momento, sutil y puntual, en el que uno elige y decide cómo proceder. ¿Sentir o pensar? Como ya hemos visto, nuestra corteza prefrontal cuenta con la posibilidad de accionar frenos y enfriar nuestra impulsividad, para que podamos decidir lo más conveniente. Imaginemos la situación de encontrarnos hambrientos en el patio de comidas de un shopping o ese momento crucial de estar en un restaurante leyendo la carta del menú; estoy seguro de que podríamos identificar ese instante tan particular cuando uno decide si comer con atención plena o no. En ese preciso momento es donde miden fuerzas emoción y pensamiento, y quien gobierna ese

embate es quien domina la acción.

Aquí hay dos posibilidades: que el instante de la decisión se encuentre tomado por la emoción y se elija qué comer por impulso o que sea un pensamiento el que guía y, en consecuencia, se den las condiciones para elegir la respuesta más adecuada, reconociendo cuánto nos influyen nuestras emociones, pero sin dejar que controlen nuestro poder de elección. Hace unos meses un paciente me contó que ya hacía cinco años que se sentía recuperado de su adicción a las drogas. Me explicó que se había dado cuenta de que, cada vez que su deseo de consumir aparecía, la intensidad de ese impulso duraba un lapso de dos o tres minutos y que, si se proponía dejar que esos minutos pasaran sin hacer nada, las ganas de consumir la sustancia disminuían. Lo que el paciente describió es lo que los expertos en adicciones definen como *craving* (el deseo muy intenso de consumir) y que la práctica mindfulness ayuda a entrenar para desarmarlo.

En el caso de Hugo, en lugar de alfajores, podría buscar otras opciones para manejar su ansiedad, ya sea incluir unas series de respiraciones profundas para serenarse, reconocer cuán reactiva se encuentra la mente en una situación como la descrita, hacer una pausa para estirar el cuerpo, prepararse una infusión, etcétera. Desde luego que cuanto más entrenados estemos en recibir y gobernar las intensidades de nuestra propia mente, más habilidades tendremos para transitar la experiencia que nos toque vivir. Además, en ese momento tan preciso, nuestros pensamientos pueden ser nuestros aliados o nuestros verdugos. Podemos incluso ser asediados por pensamientos distorsionados que no se encuentran alineados con nuestra verdadera intención, y que también hay que aprender a neutralizar. Ese «instante de la decisión» es cuando tenemos la posibilidad de observar la reactividad de un impulso y aprender a gobernarlo.

Ejemplos de decisiones tomadas por la emoción:

- ¡Quiero eso! ¡Y lo quiero ahora!
- Estoy muy estresado. ¡Necesito comer algo dulce ya!
- Este deseo no puede esperar. ¡Quiero comer algo salado!

Ejemplos de decisiones guiadas por el entendimiento y la reflexión:

- Si como eso ahora, en un rato me voy a sentir mal.
- No lo necesito; tan solo lo quiero. Este antojo pasará.
- Esto no me va a ayudar con los cambios que me he propuesto hacer.
- Si como esto ahora, voy a calmar mis emociones con comida, y eso nunca sirve más que algunos minutos.

LA PAUSA SAGRADA

Como podemos ver en los ejemplos anteriores, la diferencia entre ambas instancias es el

momento que yo llamo «la pausa sagrada». Esta práctica te invita a conectarte con la emoción que estás experimentando para que puedas hacer una elección consciente sobre cómo continuarás tu comportamiento. Cuanto más tiempo tengamos de práctica de esta minimeditación, más rápido podremos realizar este reconocimiento de la impulsividad y más posibilidades tendremos de lograr decisiones guiadas por la reflexión.

| *Cuando ponemos PAUSA podemos desarmar la conducta automática.*

Habilitar ese momento de pausa tiene un valor superior, en especial si te encontrás atropellado por los sentimientos. Gestionar emociones, en el caso de los trastornos por alimentación, es la capacidad de actuar diferente cuando la comida es percibida como la única opción posible: respondés en lugar de reaccionar. Como el acto de comer es una respuesta arraigada en emociones, se necesita de tiempo para aprender nuevos modos de actuar.

Cada vez que ponemos pausa, abrimos la posibilidad de observar las partes que integran el bucle de una respuesta y elegir cuál es la que más nos conviene de acuerdo con nuestras intenciones. De esta manera, el entrenamiento de la atención plena permitirá desarmar específicamente el bucle del hábito que elijamos cambiar.

El desafío es que cada vez que repetimos un comportamiento desafortunado, el cableado neurológico que participa en él se vuelve más fuerte, alimentando un patrón de conducta más difícil de desarmar. La buena noticia es, sin embargo, que podemos actuar gracias a la reflexión. Podemos salir intencionalmente de ese circuito y, de este modo, el hábito se vuelve cada vez más débil.

R.O.T.A.R.

El momento de la pausa sagrada habilita un espacio de creatividad, también llamado espacio de libertad interior, que propongo explorar a través de la sigla R.O.T.A.R. Cada vez que ponemos los frenos, «rotamos» nuestra respuesta más impulsiva hacia aquella otra respuesta que tenemos intención de hacer. Los pasos son los siguientes:

R. Reconocé lo que el impulso produce en tu cuerpo y en tu mente (calor, inestabilidad, temor, ansiedad, bronca, soledad) y recibilo afectivamente, conteniéndolo conscientemente sin rechazarlo. Para ello, realizá algunas respiraciones profundas que activan la relajación, desacelerando la reactividad emocional.

O. Observá «con curiosidad» todos los matices del fenómeno que te está visitando y empezá a «surfearlo». Cuanto más impulsivo te notes, más intención de observar y aprender del impacto deberías incorporar.

T. Transitá «sin reaccionar»: sea lo que sea que haya surgido, intentá vivirlo con la mente atenta sin tratar de cambiarlo, con el objetivo de transformar nuestra manera de percibir y manejarnos.

A. Anticipá la respuesta. Es clave contar con planes ya ensayados o previstos, a partir de los cuales establecemos cómo vamos a responder si se dan esas condiciones. Por ejemplo: si en una fiesta alguien me insiste en repetir un aperitivo y yo considero que no es necesario, entonces le contestaré a esta persona «X» la respuesta que tengo pensada para contestar.

R. Respondé conscientemente. Así podemos notar los antojos a medida que surgen y ver cómo cambian de momento a momento, en lugar de pensar que duran para siempre, como muchos de nosotros hemos creído. Podemos reconocer el poder que estos hábitos tienen sobre nosotros y domarlos en lugar de ser absorbidos por ellos.

La transformación es gradual, es lenta, pero comienza paso a paso, aquí y ahora.

1. Traducción al español de las sigla que propone Siegel en inglés, Y.O.D.A.: «*You Observe and Decouple Automaticity*».

COMER EN ESTADO DE DISTRACCIÓN

Más allá de nuestro propio proceso de concientización, es importante conocer los factores que contribuyen a comer en estado de distracción, uno de los principales obstáculos del comer despierto. En este apartado revisamos algunos de los más importantes.

1. LIMITADA CONCIENCIA INTEROCEPTIVA

A muchas personas les resulta extraño reconocer las sensaciones de hambre y saciedad apenas están apareciendo. Es que la mayoría «vive» en su cabeza, atenta a sus preocupaciones, pensamientos, estados de ansiedad, como si el cuerpo solo fuese un vehículo que sostiene al cerebro. Viviendo de esta forma nos desregulamos. Por falta de conocimiento sobre nuestra naturaleza, nuestro cuerpo se transforma en el campo de batalla de los juegos de guerra de la mente, de pensamientos distorsionados y estrés que llevan al deterioro de nuestra salud.

Hoy en día son pocas las veces que estamos en estado de conciencia para recibir los mensajes que nos envía el cuerpo. Contamos con un cuerpo sumamente generoso que está a nuestro servicio y se expresa de manera permanente, pero, por vivir distraídos, pasamos por alto sus necesidades. Un aspecto fundamental de la práctica mindfulness tiene que ver con la capacidad de entender lo que sentimos y reintegrarnos. Es sintonizar tu mente, cuerpo y pensamientos como lo haría un ingeniero que utiliza un radar, dirigiendo sus sofisticados programas en busca de una señal nítida y clara.

La atención a la conciencia de las sensaciones del cuerpo —a través de diversas prácticas, como la respiración, el escaneo corporal, la pausa sagrada— y otras relacionadas con el acto alimentario, el registro del cuerpo y el estado de la mente son elementos centrales en este proceso. Es fundamental reconocer los detalles de la experiencia física del hambre, satisfacción del gusto y varios tipos de saciedad para aprender a manejar nuestros impulsos. Con la práctica se enseña a reconectar con el cuerpo y sus necesidades. Se afina la percepción sensorial y el discernimiento de las señales fisiológicas y las sensaciones por emociones, así como se facilita la conexión con la sabiduría del cuerpo.

2. PENSAMIENTOS NO PROMOTORES DE CAMBIO

Los seres humanos somos una especie única, ya que podemos darnos cuenta de que estamos pensando. Así lo subrayan Facundo Manes y Mateo Niro al señalar: «Los humanos tenemos la capacidad de metacognición, es decir, la capacidad para monitorear y controlar nuestra propia mente y conducta. Esta última función nos ha permitido dar un paso gigantesco en términos evolutivos: hemos logrado volvernos la especie que se propone estudiarse a sí misma». Sin embargo, cuando nuestra mente se encuentra colmada de voces, de pensamientos y retos, es muy difícil iniciar cambios de manera satisfactoria y placentera.

«No valgo nada», «Siempre me pasa lo mismo», «Yo sin el vino en la mesa me desespero, igual que con el pan», «¡Qué me voy a cuidar después de los sesenta! Ya no tiene sentido», «Soy un asco de persona», «Todos me vieron comer pizza en la fiesta y seguramente ahora se están riendo de mí», «Soy un inútil». ¿Somos conscientes de esas voces que nos hablan todo el tiempo al punto de bloquearnos? ¿Sabemos que cuando estamos confundidos habilitamos pensamientos negativos que terminan tomando el control de nuestras conductas?

El investigador estadounidense Brian Wansink, experto en el campo de la conducta alimentaria de los consumidores, encontró que en promedio las personas tomamos al menos doscientas veinte decisiones por día que tienen que ver con el consumo de comida. Su investigación mostró que las personas obesas toman al menos cien decisiones más que los individuos que, sin ser obesos, tienen sobrepeso (es decir, un índice de masa corporal mayor de veinticinco pero menor de treinta). El estudio mostró también que no hubo diferencias significativas entre la cantidad de decisiones alimentarias que toman las personas de peso normal en comparación con las personas obesas. La diferencia reside entonces en que las personas de peso normal toman mayores decisiones que tienen que ver con el «no» a determinadas tentaciones presentes en el entorno, tal como el tamaño de las porciones o los combos que la industria propone.

Muchas de las personas que concurren a los consultorios de nutrición pueden compartir ciertas características —autoevaluación negativa, pensamientos centrados en el peso y en la imagen corporal, rigidez cognitiva, pensamientos dicotómicos, perfeccionismo, inflexibilidad psicológica— y estas actitudes son las que en gran medida la práctica mindfulness busca desarmar. En lugar de alimentar nuestro crítico interior, se promueve la observación y aceptación de los pensamientos como eventos mentales, sin juzgarlos, a través de la desidentificación: decirnos «yo no soy el pensamiento». Este ejercicio ayuda a reducir las obsesiones y a aprender a convivir con ellas.

Entender este mecanismo es complicado porque la mente está continuamente en automático y el trabajo que debemos hacer es aprender a relacionarnos de una manera diferente ante esa producción de pensamientos. De este modo, la autocrítica se convierte en hechos mentales que pueden tener una base real o no y que deben observarse desde la neutralidad, en lugar de verdades que deben creerse automáticamente.

3. REGULACIÓN EMOCIONAL DEFICITARIA Y COMER EMOCIONAL

¿Cómo se relacionan las emociones y la comida? Es fundamental entender que el vínculo que establecemos con la comida no es otra cosa que nuestra forma de percibir el mundo. La relación con la comida es el espejo de nuestra relación con nuestra vida. Para poder transformar un desorden de la conducta alimentaria, el aprendizaje de habilidades para la gestión de las emociones resulta imprescindible, además de desarrollar la capacidad para sentirlas y expresarlas a través de la palabra, ejercitando paralelamente la capacidad de autodominio.

Con la práctica mindfulness, al observar y descubrir los eventos, pensamientos y emociones desde una óptica más objetiva, la elección de la respuesta es más consciente. De hecho, es el gran reto para muchas personas, ya que la mayoría de los pacientes evita este aspecto. Conectar con los propios sentimientos y emociones, y aprender a etiquetarlos, observarlos y, sobre todo, tolerarlos es un paso clave.

Entre las causas emocionales que pueden llevarnos a comer en forma automática podríamos mencionar:

- Comer por estrés. Se sabe que ante situaciones estresantes las personas pueden comportarse de manera diferente; algunas refieren que «se les cierra el estómago», con pérdida del apetito, mientras que en otras aumentan las ganas de comer, en especial alimentos con alto contenido de azúcares y grasas. Esto último sucede cuando el estrés se torna crónico, causando desajustes hormonales con aumento de la secreción de cortisol, lo cual inhibe la producción de leptina y aumenta la liberación de grelina e insulina, lo cual causa un aumento de la sensación de hambre, que lleva finalmente a aumentar la ingesta, e incrementar la formación de tejido adiposo en el organismo.
- Comer por ansiedad. El masticar supone un gasto de energía y el acto de desgarrar y triturar (actividad vinculada a la agresión) se transforma en una forma de reducir la ansiedad.
- Comer por tristeza. Algunas personas notan que, frente a un estado de ánimo caído, instintivamente aumenta su deseo de consumir dulces, chocolate y otros alimentos estimulantes ricos en proteínas e hidratos de carbono. Estos alimentos aumentan los niveles de serotonina, neurotransmisor que se encuentra disminuido cuando el ánimo está deprimido.
- Comer por insatisfacción. Si tenemos en nuestro interior una sensación de vacío, intentamos llenarlo, y comer es una forma fácil de hacerlo. La comida nos distrae y produce una sensación de bienestar fugaz que no cambia nada de fondo; luego de un rato, volvemos a sentirnos como antes.
- Comer por carencia afectiva. Es un intento de recrear episodios felices de la propia historia vinculados en general a la madre nutricia.
- Comer en exceso por placer. Hay personas que han quedado fijadas al placer vinculado a la oralidad (fumar, tomar, comer) y no han podido descubrir otros

estadios de placer.

- Comer por bronca. Es el daño volcado sobre uno mismo por algo que no se hizo o dijo. Es el caso de Sofia, la chica del banco que fue maltratada por un cliente, así como también de situaciones más graves y/o crónicas, como los pacientes que han sido maltratados en la infancia.
- Comer como forma de castigo. Es una manera de provocar el aislamiento por no sentirse merecedor de afecto. Se siente culpa por algo que se hizo o pensó, y uno mismo se castiga engordando.
- Comer por miedo. Es un modo de protegerse dentro del cuerpo (miedo a dejar de ser niño, a mostrarse deseado, a tomar responsabilidades).
- Comer por influencia de los seres queridos. Aquí se presenta el temor a la desnutrición o el mito que afirma que la gordura es sinónimo de salud.

Justamente, por esta diversidad de factores, la práctica mindfulness es un abordaje complementario. Muchos de nuestros pacientes requieren intervenciones individuales más adecuadas, como es la psicoterapia. Para comer despierto, resulta imprescindible revisar nuestras experiencias y nuestro sistema de creencias. Y cambiar nuestro modo de pensar es cambiar lo que sentimos y hacemos.

La práctica de la atención plena es una manera innovadora para aprender a observarnos en nuestra integridad: sentir – pen-

sar hacer. Descubrir nuestros condicionamientos, pensamientos automáticos negativos, estado de ánimo, emociones, deseos e impulsos significará una gran opción para trabajar en nuestra propia transformación. En base a esta información, la práctica mindfulness puede interrumpir y volver a regular patrones de excesivo comer emocional de larga data, a través de una serie de pasos:

- 1°. Facilita el reconocimiento de los desencadenantes de una emoción y cómo la comida interviene en su regulación.
- 2°. Permite la opción de reconocer que existen diversas maneras de afrontarlos, tal como abrir un espacio para detenernos, observar sin reaccionar lo que está sucediendo, poniendo en práctica, por ejemplo, el ejercicio de la pausa sagrada.
- 3°. Comprende lo reconfortante que resultan ciertos alimentos y, en lugar de prohibirlos, nos invita a disfrutarlos cuando queramos en porciones más chicas y con la intención de calmarnos.
- 4°. Comer en exceso deja de ser una fuente de placer y celebración, poniendo el foco en la cantidad de comida elegida, reconociendo que aún se puede disfrutar de ella, pero en cantidades menores.

Todas estas estrategias mindfulness pueden aumentar la autoconciencia y reducir los episodios que nos llevan a comer por causas emocionales. Asimismo, en el caso de individuos con trastornos por atracón, puede prevenir la cantidad de episodios.

CAMBIAR DE UN ESTADO DE DISTRACCIÓN A UN ESTADO DE PRESENCIA

El aspecto central de la práctica mindfulness en la alimentación consiste en practicar el estar presentes al momento de comer. Mientras aumentamos nuestra conciencia, los niveles de frustración con nuestros patrones de conducta desaparecen. De este modo, las personas pueden empezar a notarse mucho más atentas a diversos aspectos del acto alimentario, que anteriormente habían sido automáticos. Entre ellos se destacan:

1. Reconocer los desencadenantes específicos que llevan a excesos con la comida, ya sea por causas ambientales, corporales o mentales.
2. Identificar viejos patrones de conducta que funcionan como obstáculos, como lo que nos decían en la mesa cuando éramos chicos (frases del estilo «Si no comés esto no hay postre» o «Tenés que terminar todo el plato»).
3. Estar más atentos a las trampas del marketing que se aprovechan de nuestros instintos voraces en el momento que elegimos qué comer. Por ejemplo, la sugerencia que nos hace la cajera de la casa de comidas rápidas de que aprovechemos la oferta de la hamburguesa más grande por muy poca diferencia de precio.
4. Descubrir que existen diversas maneras de afrontar los desencadenantes que nos pueden llevar a comer sin hambre, tal como abrir un espacio para detenernos, observar sin reaccionar lo que está sucediendo, poniendo en práctica, por ejemplo, el ejercicio de la pausa sagrada.
5. Comprender lo reconfortante que resultan ciertos alimentos y, en lugar de prohibirlos, comerlos con la satisfacción de disfrutarlos cuando queramos en porciones más chicas, aun con la intención de calmarnos.
6. De esta manera, comer en exceso deja de ser una fuente de placer y celebración, poniendo el foco en la cantidad de comida elegida, reconociendo que aún se puede disfrutar de ella, pero en cantidades menores.

Sin la decisión de estar más presentes y atentos, difícilmente podremos empezar a interrumpir estos hábitos que venimos repitiendo año tras año, y que resultan claramente inefectivos.

Todas estas estrategias mindfulness pueden aumentar la autoconciencia y reducir los episodios que nos llevan a comer por causas emocionales. Asimismo, en el caso de individuos con trastornos por atracón, puede prevenir la cantidad de episodios. Sin la decisión de estar más presentes y atentos, difícilmente podremos empezar a interrumpir estos hábitos que venimos repitiendo año tras año, y que resultan claramente inefectivos.

Al reconocer ese espacio al que se refiere Victor Frankl y aprender a demorarnos en él, transitamos la posibilidad de libertad que nos provee este reconocimiento. Este es un objetivo inicial de la práctica. Para ello, apuntamos a liberarnos de nuestras rutinas en piloto automático, aquello que nos ha llevado a aumentar de peso. Necesitamos

detenemos, descansar y reflexionar de forma constructiva para poner fin a los hábitos que nos han conducido a nuestra situación física actual. La práctica mindfulness mejora todas tus habilidades de autocontrol y voluntad, así como tu poder de atención y el gobierno de tus impulsos, con el fin de reconocer cada una de las partes que integran el proceso mental que se ha activado.

Parte III

MÁS ALLÁ DE LA VOLUNTAD

Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo.

ARISTÓTELES

En las últimas décadas la humanidad está presenciando un fenómeno nunca antes vivido por nuestra especie. En apenas cuarenta años el número de adultos obesos en todo el mundo se ha multiplicado por seis. De un poco más de cien millones en 1975 se ha pasado a más de seiscientos cuarenta millones en 2014. Por primera vez a nivel mundial hay más personas con sobrepeso y obesidad que personas desnutridas, como ya destacaba en 2016 la revista médica *The Lancet*. Para que ocurra tal exceso mucho tiene que ver:

- nuestro sedentarismo y quietud;
- la falta de sueño nocturno reparador;
- la saturación de estímulos y tecnología;
- la vida urbana y el poco contacto con la naturaleza;
- un estilo de vida «abierto a todo y todos» las veinticuatro horas los siete días de la semana;
- el fácil acceso a los alimentos densamente calóricos, ricos en grasas y azúcares;
- el sabor tan atrayente de diseños comestibles salados y dulces;
- el refuerzo constante de la publicidad para tentarnos con alimentos;
- el modo en que afrontamos el estrés y la ansiedad;
- nuestro habitual estado de distracción, el cual nos lleva a comer sin hambre;
- la costumbre de festejar comiendo;
- patrones de restricción alimentaria seguidos de episodios compulsivos;
- exigir una solución rápida y fácil a los problemas de salud actuales.

A pesar de este panorama tan complejo en que vivimos, en muchos de nosotros siempre va a existir la intención de querer comer de la manera más prudente y sana posible. Esto implica renovar todo el tiempo nuestra meta de seguir hábitos saludables de vida, aunque los factores ambientales y emocionales nos jueguen en contra.

Hace un tiempo llegó un paciente al consultorio con el objetivo de cambiar sus hábitos alimenticios. Raúl trabaja como gerente en una multinacional donde tiene a su cargo una gran cantidad de empleados. Él es preciso para dar órdenes a su equipo de trabajo y no tiene problemas para cumplir con las metas que le propone la compañía. Pero es una actitud que no puede aplicar en otras áreas de su vida: dice que la comida es su agujero negro, su talón de Aquiles. Y es tanta la angustia que le genera la situación que se siente superado.

Raúl no tiene grises y sigue los ciclos de las estaciones del año: durante los meses

fríos engorda y, cuando empieza la primavera, se somete a regímenes estrictos con los cuales puede bajar hasta más de veinte kilos por temporada. Durante los últimos años ha sido así, pero ya está cansado. Dice que se cansó de estar en guerra con la comida: «El esfuerzo que tengo que hacer para poder mantenerme en mi peso es descomunal. Cuando estoy haciendo dieta me cuido toda la semana y como a gusto solamente los domingos. Si diera rienda suelta a mis deseos no tendría límite. Me siento como un adicto: reconozco mi enfermedad y los problemas de salud que me trae, sé cómo se resuelve el problema y cómo alimentarme, pero no lo puedo superar».

Lo que está buscando Raúl es que la comida sea solo comida. Él es inteligente, responsable y creativo, sabe cómo deben ser sus conductas para tener una vida saludable y comprende que se beneficiaría mucho si pudiera comer de forma saludable, pero no es capaz de hacerlo. ¿Qué hacer entonces? ¿Hacia dónde ir? ¿Cómo avanzar?

ADICCIÓN A LA COMIDA

Este tema tiene muy entretenida a la comunidad científica. Montones de estudios se vienen haciendo para conocer su respuesta, y aunque al día de hoy las investigaciones y evidencias que respaldan esta hipótesis son muy escasas, la principal conclusión a la que se está llegando es que esta supuesta «adicción a la comida» no tiene una única causa.

Se sabe que ciertos alimentos reconfortantes, en especial aquellos ricos en azúcares y grasas, pueden desencadenar conductas adictivas en animales de laboratorio, pero aún no se ha podido demostrar en humanos. De todas maneras, estos hallazgos permiten reconocer la potencialidad de un comportamiento adictivo hacia ciertas sustancias en personas vulnerables, como individuos en condiciones de estrés emocional crónico o personas habituadas a dietas restrictivas, con sus consecuentes episodios de atracones. Todos estos aspectos son los objetivos primordiales que persigue la práctica de la alimentación consciente.

Según avanzan estas investigaciones, la cantidad de expertos que encuentran coincidencias entre los circuitos neuronales, las adicciones a drogas como la cocaína y la heroína, y el exceso de alimentación aumentan progresivamente, pero todavía queda mucho trabajo por hacer. Lo cierto es que no son muy numerosas y que, aunque la mayoría encuentra algunos paralelismos, también las diferencias son importantes. También existe bastante variabilidad en función de la metodología y el enfoque del estudio. De hecho, el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (más conocido por la sigla DSM, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), elaborado por la Asociación Americana de Psiquiatría, no considera la adicción a la comida entre sus diagnósticos. Sí dedica, en cambio, una amplia sección a los trastornos de la conducta alimentaria, que incluye patologías conocidas, como la anorexia nerviosa, la bulimia o el trastorno por atracón, y otras menos populares, como la pica o el trastorno de rumiación.

Sin embargo, hay varios expertos que llevan años afirmando que el consumo de ciertos alimentos puede tener bastantes puntos en común con el consumo de sustancias. Esta es la postura de Stephan Guyenet, quien se dedicó los últimos doce años a investigar sobre obesidad, con foco en el comportamiento alimentario, desde el campo de la neurociencia. En su libro *The Hungry Brain* [«El cerebro hambriento»], publicado en 2017, afirma que existe la adicción a la comida y que es muy similar a otras adicciones.

Una experta que también trabaja en esta línea es Ashley Gearhardt, quien ha diseñado escalas de diagnóstico, tal como se hace con otro tipo de adicciones. En 2009 elaboró una lista de síntomas de adicción, basándose en la clasificación diagnóstica que

aparecía en el DSM 4 para el abuso de sustancias, adaptándola al contexto alimentario. Dado que esta iniciativa partió de la Universidad de Yale, la herramienta se conoce como YFAS (Yale Food Addiction Scale). Aunque no esté oficialmente aceptada, probablemente esta sea la escala más conocida y la que más está haciendo por popularizar el concepto de adicción a los alimentos (*véase el apéndice*).

Según el espíritu del documento, podríamos suponer que, si el diagnóstico es positivo, es porque se sufren síntomas similares a los de otras sustancias adictivas como el tabaco o el alcohol. Por lo tanto, un posible tratamiento del sobrepeso o de la relación con la comida debería presentar elementos comunes con los de esas patologías. Pero todo esto, al día de hoy, no son más que hipótesis.

Aunque los estudios todavía no son muchos, algunos científicos han encontrado que el 20% de las personas con sobrepeso podrían dar resultados positivos de adicción a los alimentos medidos con la YFAS. Este porcentaje sería mayor entre las personas con mayor sobrepeso. Para los más críticos, es un resultado demasiado pequeño para explicar el preocupante crecimiento del sobrepeso, y consideran que el enfoque de la adicción requiere más evidencia científica antes de poder darse por válido.

También es necesario tener en cuenta otros factores cruciales, como la forma en que producimos la comida: envases brillantes, alimentos hiperdeliciosos, artificiales, ultraprocesados, con pocos nutrientes y muchos agregados químicos resaltadores de sabor. Una paciente me hizo notar que es tal el desbarajuste que están creando estos diseños comestibles que uno no deja de asombrarse, por ejemplo, en el Parque Nacional Iguazú, cuando los coatíes asechan a los turistas para robar papas fritas, gaseosas o galletitas. Si bien son omnívoros que se adaptaron a consumir insectos y frutos, se han convertido en ladrones escurridizos que pueden llegar a ser muy agresivos si los enfrentamos para defender lo nuestro. El efecto que genera esa clase de comida en los coatíes también nos afecta a los humanos.

Estoy seguro de que muchos de nosotros hemos presenciado el berrinche de muchos niños de uno a tres años cuando les sacamos los dulces o sus galletitas favoritas. Es cada vez más habitual utilizar esta clase de bocados por pura costumbre, y estos acaban desregulando nuestro paladar, que desea sabores cada vez más artificiales e intensos en lugar de las sensaciones que encontramos en los alimentos en su estado más puro.

DOPAMINA, COMIDA Y EL CIRCUITO DE LA ADICCIÓN A LAS DROGAS

Ciertos estudios centrados en la dopamina permiten explicar el origen bioquímico de las adicciones en general. La psiquiatra Nora Volkow, directora del National Institute on Drug Abuse (NIDA) de Estados Unidos, se valió de imágenes del cerebro de alta calidad con resonancias magnéticas y tomografías con emisión de positrones (TEP) para mostrar cómo las personas no sienten placer o recompensa a menos que la dopamina se una con un tipo de receptores llamados D2R, localizados a lo largo de todo el sistema de

recompensa del cerebro. Cuando la dopamina se une a este receptor, uno experimenta una explosión de placer.

Ahora bien, ¿cómo es que comer una deliciosa manzana nos hace sentir placer, pero no tanto como para que se convierta en una adicción, y una porción de tarta tibia de manzana con crema batida, o el postre más exquisito que te imagines, sí? Es que en el segundo caso nos encontramos expuestos a lo que llamamos «alimentos super-deliciosos», elaborados a base de azúcares, sales, grasas y cereales refinados. Si bien muchas personas cuentan con la habilidad de autorregularse y satisfacerse con una única porción, con este tipo de alimentos pueden surgir problemas, en especial para quienes hacen restricciones alimentarias o sufren de estados de ansiedad o depresión.

Cuando uno se permite demasiados de estos hiperestímulos —ya sea cocaína, azúcar, harinas, alcohol o sexo—, el circuito de recompensa del cerebro percibe que está estimulado en exceso, y lo compensa reduciendo la intensidad del placer, a partir de la disminución de la cantidad de receptores D2R disponibles. Y esta estrategia para adaptarse genera otro problema, porque desarrolla más tolerancia a ese estímulo. En consecuencia, se tiene que consumir más para obtener el mismo efecto. Además, se liberaría más dopamina, que daría lugar a una nueva motivación para buscar y consumir la sustancia.

Hoy sabemos que algunos individuos nacen con niveles reducidos de D2R. Esta condición produce niveles más bajos de actividad en los sistemas de recompensa del cerebro, lo que sugiere que estas personas pueden comer en exceso solo para obtener el mismo nivel de placer de los alimentos que aquellos que no tienen un déficit de D2R. También conocemos con bastante detalle cómo es la actividad neuronal de personas que tienen problemas en el control de sus impulsos o adicciones, así como episodios de atracones con comida. Se ha encontrado que estas personas tienen en común las mismas alteraciones neurológicas en áreas cerebrales relacionadas con la recompensa y la motivación.

Además, se ha observado una actividad anormal en los circuitos de recompensa de sujetos adultos obesos en comparación con personas de peso normal, a quienes se les presentaron estimulantes alimentos hipercalóricos. Es ampliamente conocido que los individuos obesos son mucho más sensibles a las señales para alimentarse que las personas con peso normal, ya que en el primer caso tienen preferencia por las recompensas inmediatas, descartando la posibilidad de una recompensa demorada. Asimismo, estudios realizados en niños obesos muestran hiperactividad en las áreas cerebrales de recompensa cuando se les muestra imágenes de comida.

Actualmente se sabe que, además de la dopamina, hay otros neurotransmisores implicados en el circuito de una adicción, tales como los opioides, los cannabinoides, la serotonina, la histamina o GABA. También hay una buena cantidad de hormonas que influyen en estas conductas, como la grelina, las melanocortinas, el NPY y la leptina. Para complicar la cuestión aún más, estos neurotransmisores y hormonas son capaces de interactuar entre sí, tejiendo una red de relaciones realmente intrincada. De hecho, hay estudios que indican que las alteraciones hormonales y metabólicas en individuos obesos

pueden ser una consecuencia del aumento de peso en lugar de una causa.

Por otro lado, estar tan expuestos a alimentos altamente sabrosos puede anular los procesos inhibitorios de las señales de saciedad. Algunos alimentos densos en grasa y azúcar, y a menudo visualmente atractivos, afectan los sistemas de recompensa lo suficiente como para anular las hormonas que suprimen el apetito, lo que nos impulsa a seguir comiendo. Estos productos activan nuestros circuitos de recompensa con más fuerza que la capacidad de las hormonas supresoras del apetito para apagarlos. Todos nosotros hemos experimentado este efecto: acabás de terminar una gran cena, no podrías comer otro bocado y, sin embargo, cuando aparece el postre de chocolate, milagrosamente se «hace lugar» para un último bocado, el más cargado de calorías.

Hemos desarrollado un sistema cerebral eficiente para ayudar a mantener un peso corporal saludable y constante al señalar cuándo es el momento de comer y cuándo es el momento de dejar de hacerlo. Pero los alimentos altamente apetecibles pueden anular estas señales e impulsar el aumento de peso, y las hormonas se vuelven progresivamente menos efectivas a medida que el cuerpo desarrolla tolerancia a sus acciones. Los sistemas de recompensa del cerebro en personas con sobrepeso que se han habituado a consumir comida chatarra responden débilmente a este tipo de alimentos. ¿Cómo supera un individuo esta situación? Simplemente comiendo alimentos más deliciosos para obtener un impulso mayor, lo que perpetúa el ciclo.

Al igual que las drogas adictivas, comer en exceso crea un circuito de retroalimentación en los centros de recompensa del cerebro: cuanto más consumís, más anhelás y más difícil será satisfacer ese deseo. Es esta pérdida de control con la comida lo que ha llevado a Nora Volkow a describir la obesidad como una forma de adicción a la comida. Hasta el momento se está lejos de identificar la disfunción precisa que causa dicha desregulación.

¿ALIMENTOS COMO DROGAS?

No tiene demasiado sentido debatir si los alimentos tradicionales, como el tomate o el pescado, pueden ser adictivos; nunca lo han sido en la historia de la humanidad y no hay razones para pensar que ahora vayan a serlo. Además, cada vez se consumen en menor proporción. Lo lógico es centrarse en algunos de los «nuevos alimentos», de características bastante diferentes y específicas.

Los investigadores suelen hablar de alimentos muy palatables, pero también existen descripciones centradas en base al elevado contenido calórico o a la gran cantidad de algunos componentes, como el azúcar, la sal o la grasa. Esta falta de consenso en la tipología de los alimentos problemáticos es patente cuando pretendemos buscar estudios que muestren cuáles son los que causan más síntomas relacionados con la adicción. Las investigaciones son muy escasas y suelen limitarse a identificar aquellos que se desean con más intensidad y frecuencia. Estos son los alimentos que aparecen más

habitualmente en las conclusiones de los estudios relevados:

- Chocolate, dulces, galletitas, helado y postres.
- Snacks de intenso sabor y rápida absorción (papas fritas, aperitivos a base de maíz, maní, etc.).
- Comida rápida (pizza, precocinados rebozados, etc.).
- Bebidas azucaradas.
- Pasta, pan blanco y arroz.

Todos estos alimentos son altamente procesados, creados mediante ingredientes y componentes que se extraen y refinan en grandes cantidades, que posteriormente se combinan y someten a diversos procesos de transformación. Su objetivo es provocar sensaciones intensas y resultar altamente digeribles, mediante una absorción rápida hasta el torrente sanguíneo.

Hay estudios que asocian este tipo de alimentos a adaptaciones metabólicas y neuronales a largo plazo, que posteriormente pueden relacionarse con algunos de los síntomas de las adicciones. El hecho de que estos alimentos muy procesados y altamente palatables sean el *target* de las investigaciones es muy importante, ya que gran parte de la investigación sobre nutrición es financiada por la industria alimentaria y es esperable que no esté interesada en que se difunda la idea de que sus productos son adictivos. No hay que olvidar que es la misma industria alimentaria la que saca ventaja de los conocimientos de la ciencia de la nutrición para el diseño de productos baratos y muy accesibles al alcance de todos, con sabores estudiados para que sus componentes causen la mejor aceptación de la gente.

Para colmo, todos estos alimentos están altamente disponibles, a bajo precio, en todo tipo de comercios, y se publicitan de forma llamativa y continuada. Un informe reciente de *The New York Times* (2017) da cuenta del modo en que las grandes empresas alimentarias instalaron en Brasil la comida chatarra: «A medida que se desacelera su crecimiento en los países más poderosos, las multinacionales de alimentos, como Nestlé, PepsiCo y General Mills, se han dedicado a expandir vigorosamente su presencia en los países en vías de desarrollo, por medio de enormes campañas de mercadotecnia que están modificando drásticamente las dietas tradicionales de países como Brasil, la India o Ghana». Todos estos mensajes nos hacen llegar infinidad de señales que activan las áreas cerebrales de nuestro sistema de recompensa y nos acaban empujando a tomar decisiones alimentarias poco afortunadas.

COMEMOS POR PLACER

Estamos genéticamente cableados para buscar sabor. Es el lenguaje sensorial de la nutrición, la forma que encontró la naturaleza para comunicarnos el valor vital de los

alimentos. Nuestro sentido del gusto actúa como si se tratara de un calibre que descifra cuáles son los alimentos que debemos ingerir y cuáles rechazar. El sabor es el resultado de una compleja interacción entre nuestro cerebro, nuestro sentido del gusto y nuestro olfato.

Hay veces que tenemos ganas de comer verduras si hace días que venimos comiendo poco de este grupo de alimentos. La investigación científica ha demostrado que los nutrientes esenciales también tienen sabores especiales, lo cual nos garantiza una alimentación adecuada. Podemos reconocer los sabores de aminoácidos, ácidos grasos y minerales, y su necesidad y antojo varía según nuestro estado de nutrición.

Asimismo, la evocación subjetiva del placer del gusto, textura y aroma para un alimento va disminuyendo a medida que las papilas gustativas de nuestra lengua y paladar se encuentran saturadas para esos sabores en particular. Como ya he mencionado, a esto se le llama saciedad específica del gusto, y es una de las prácticas que la alimentación consciente propone como primer indicador de que la saciedad para ese alimento ya se encuentra cubierta.

Otro ejemplo puede darse cuando a una persona, luego de haberse satisfecho con un alimento en particular que es salado, se le presenta otro dulce altamente apetitoso. Él o ella consumirá el segundo alimento hasta alcanzar la saciedad específica del gusto para ese nuevo sabor y podría continuar con otros. Es lo que puede suceder durante algún evento o si estamos disfrutando de un almuerzo de domingo con la familia: a pesar de darnos cuenta de que ya hemos comido suficiente, haremos espacio para el flan con crema o el helado de dulce de leche que está por venir. Siempre comeremos más y ganaremos más peso cuando se nos ofrezca una amplia variedad de alimentos. Es lo que nos pasa, por ejemplo, cuando vamos a un restaurante de tenedor libre.

Si el sabor ha sido desde siempre nuestro guía para llevar una alimentación equilibrada, ¿por qué hoy hay comida tan deliciosa que nos resulta difícil parar de comer? La respuesta podemos encontrarla en los alimentos altamente procesados o ultraprocesados, que son inventos de las modernas ciencia y tecnología de los alimentos industriales, muy expandidos en los últimos cincuenta años.

Estos productos contienen poco o ningún alimento en su estado natural y se encuentran listos para consumir o calentar, por lo que prácticamente no requieren preparación. Entre sus ingredientes se encuentran los aditivos (potenciadores sensoriales, edulcorantes, colorantes, emulsionantes, saborizantes, conservantes, etc.) y están preparados para estimular las áreas sensoriales, no solo en sabor, olor y palatabilidad sino también en lo visual y auditivo. Tienen, además, envoltorios coloridos y palabras como «saludable» u «orgánico» o con «sorpresas», un enganche perfecto para que los padres compren y satisfagan el pedido de sus hijos. Es alarmante la manera en que estos «diseños alimentarios irresistibles» manipulan al máximo nuestras características neurobiológicas para impactar en los circuitos de recompensa de un modo similar al que lo hacen las drogas.

En las últimas décadas ha habido una pérdida paulatina de sabores en los alimentos frescos, mientras que los productos procesados son cada vez más exquisitos. El

crecimiento espectacular de la producción de alimentos que la agroindustria viene generando está empeorando la calidad de estos alimentos, lo que genera una relación inversa entre rendimiento y nutrición. Importa más el impacto visual que provocará tal alimento en la estantería del supermercado que su verdadero valor nutricional.

Los alimentos de hoy son nutricionalmente más pobres que los de nuestros abuelos. Tienen más tamaño pero menos sabor y, como vimos, el sabor está relacionado con la nutrición. Múltiples estudios reflejan la pérdida de nutrientes en las últimas décadas para la mayoría de alimentos. Las variedades salvajes de frambuesas y moras, por ejemplo, tienen más polifenoles y antioxidantes que las cultivadas y, si una fruta no tiene gusto, probablemente tampoco aporte mucha nutrición.

En resumen, tomamos los sabores que están desapareciendo en la naturaleza y los añadimos en la fábrica. Pero hay una diferencia: la pérdida de sabor en la naturaleza refleja pérdida de nutrición. Añadir sabor artificial no mejora el valor nutricional. En este entorno, nuestro sentido del sabor se encuentra más que confundido.

Por eso mismo:

- Volvamos a delegar el sabor en manos de la naturaleza. Mejor optar por comida real, de la mejor calidad que puedas permitirte, y reducir el consumo de productos industrializados.
- Elijamos alimentos más nutritivos. Por ejemplo, los cereales integrales antes que los refinados o las carnes vacunas alimentadas a pasto antes que las de *feedlot*.
- Reeduquemos nuestro paladar con paciencia. Si nos hemos acostumbrado a la comida procesada, nuestro sentido del gusto nos pedirá siempre comer de más.
- Reduzcamos la cantidad de azúcar en las infusiones, y que la fruta vuelva a ser el mejor postre. Lleva tiempo pero merece la pena.
- Ayudemos a nuestros hijos. Conversemos de estos conocimientos con nuestra familia y estemos advertidos de cómo confunden nuestro sistema de recompensas tales exaltadores y sabores diseñados para que volvamos a consumirlos.

HACER DIETA NO SIRVE

La mayoría de las personas que necesitan bajar de peso creen que solo podrían lograrlo a través de dietas. Popularmente «hacer dieta» se asocia a la práctica de restringir la alimentación para conseguir un menor peso corporal, ya sea por salud o por cuestiones estéticas, pero ¿qué esperan las personas que hacen dieta? Seguramente que dé resultados rápidos para resolver su problema. ¿Lo logran? Solo en forma parcial. ¿Estos resultados perduran en el tiempo? No.

La palabra «dieta» proviene del griego *dayta*, que significa «régimen de vida». ¿Puede una dieta ser parte de un régimen de vida? Para muchos lo es, afectando incluso su salud. Se ha demostrado que las personas que se someten a dietas basadas en restricciones severas de alimentos tienen una marcada tendencia a aumentar de peso a largo plazo y a presentar trastornos alimentarios, cuando se las compara con personas que no realizan este tipo de alimentación.

Las dietas de muy bajo valor calórico (DMBVC) fueron descritas por primera vez en la Universidad de Pittsburg en 1929, donde se utilizaron ingredientes alimentarios equivalentes a 450 kilocalorías. Con el correr de los años surgieron variantes —como el uso de fórmulas líquidas y recomendaciones para mejorar su perfil de nutrientes— y su contenido calórico varía entre 450 a 1.000 kilocalorías por día. Otra forma de definir las es cuando el aporte calórico es del 50% del gasto energético de la persona.

Lo cierto es que, ante la necesidad de bajar de peso por cuestiones de salud o por razones estéticas, es común pensar que el descenso puede hacerse de manera rápida con las DMBVC. Pero si bien es cierto que llevan a un rápido descenso de peso, estas dietas generan consecuencias en la calidad de vida y salud de las personas que deciden realizarlas. Entre ellas se encuentran: decaimiento, debilidad, mareos, alteraciones cardíacas, constipación, cálculos en la vesícula, sequedad de piel, caída de cabello, irregularidades menstruales e intolerancia al frío. (1)

Por otro lado, la *Guía de práctica clínica nacional sobre diagnóstico y tratamiento de la obesidad* da lineamientos precisos sobre a quién indicar este tipo de dietas: «En personas adultas con obesidad debidamente seleccionadas y con causas que justifiquen un descenso rápido de peso en el corto plazo y bajo supervisión del médico especialista, se recomienda considerar el uso de dietas de muy bajo valor calórico (MBVC < 1.000kcal/d) por un período de entre seis a doce semanas. El beneficio es solo para el corto plazo, no existen diferencias estadísticamente significativas cuando se mide el peso al año y se relacionan con mayor reganancia de peso. Se requiere evaluar suplementación para evitar deficiencias ya que no aseguran cubrir el requerimiento del 100% de

vitaminas y minerales».

Las recomendaciones que hace esta guía nacional se basan en varios estudios, entre los cuales hay uno, el de los investigadores Tsai y Wadden, que demostró el resultado a corto plazo y al año de un grupo de personas que realizó las DMBVC y dietas de no tan bajo valor calórico (DBVC). Se encontró que las DMBVC sí ayudan a perder más peso a corto plazo, pero al año no muestran diferencias con las DBVC, incluso mostraron mayor reganancia de peso.

Quienes comercializan este tipo de dietas ofrecen diferentes combinaciones de nutrientes para controlar el hambre, como más proteínas o fibras, e incluyen importantes mensajes para que la cabeza domine la sensación fisiológica del hambre. Así, muchas personas desarrollan el hábito de vivir con hambre y refuerzan la idea de que es el modo para conseguir un mejor peso.

Un estudio realizado por Priya Sumithran y otros colegas, en el que se evaluaron las hormonas y los péptidos que regulan el hambre, observó que las personas con sobrepeso y obesidad que realizaron una DMBVC durante diez semanas, además de bajar de peso, lograron un aumento significativo en estas hormonas, así como un importante aumento del apetito. Un año después de la pérdida de peso inicial los niveles en sangre de los mediadores del hambre no habían revertido al nivel basal medido al inicio del tratamiento, lo que demostró que la restricción extrema de calorías genera en las personas un estado de hambre residual por mucho tiempo. Asimismo, otro estudio encontró que la prevalencia del uso de dietas estrictas y trastorno por atracones había aumentado tanto en hombres como en mujeres. ¿Por qué entonces se siguen comercializando y no se tienen presentes las recomendaciones de los especialistas ni los efectos hormonales?

Otro punto a tener en cuenta es que aunque las personas pierdan peso haciendo dieta, rara vez se sienten satisfechas. Un estudio evaluó los objetivos, las expectativas y la evaluación de los resultados de los pacientes antes, durante y después de cuarenta y ocho semanas de tratamiento (Foster *et al.*). Antes del tratamiento, sesenta mujeres obesas definieron varias metas de peso: «peso ideal», «peso feliz», «peso aceptable» y «peso no aceptable». La meta de peso promedio era la reducción del 32% en el peso corporal. Después de cuarenta y ocho semanas de tratamiento y una pérdida de peso de dieciséis kilos, el 47% de las pacientes no había alcanzado ni siquiera un «peso no aceptable». Estos datos ilustran la disparidad entre las expectativas de los pacientes y las recomendaciones profesionales, así como la importancia de ayudar a los pacientes a aceptar resultados más modestos en la pérdida de peso.

Sabemos, por ejemplo, que bajar de un 5 a un 10% del peso inicial es suficiente para disminuir los riesgos en salud. También, que no solo cuentan los kilogramos perdidos sino que la persona tenga una adecuada calidad de vida. ¿Se informa sobre los resultados de las dietas? Quienes promueven las DMBVC no se preocupan por detallar lo que pasa cuando dejan las dietas y cuántos kilos se volverán a aumentar; solo brindan datos de resultados a corto plazo.

Con el tiempo, muchas personas insisten en alcanzar el objetivo de adelgazar

siguiendo las mismas acciones que llevaron a su fracaso. Como consecuencia siguen perpetuando el hambre y la culpa para que luego de un tiempo variable se vuelva al aumento de peso. Visiblemente, es un círculo vicioso que fomenta el negocio de las DMBVC. Un estudio pudo demostrar que hacer dieta tiene pocas chances de éxito a largo plazo (Lowe *et al.*). Se evaluó el mantenimiento de la pérdida de peso en individuos que completaron con éxito un programa de pérdida de peso comercial y se observó que, luego de cinco años, solo el 16% de las personas habían conservado el peso conseguido.

Si las dietas restrictivas funcionaran, hoy no tendríamos cifras tan alarmantes de obesos en el mundo. Por otro lado, nunca podrían ser exitosas a largo plazo con los cambios hormonales mencionados y la disminución del gasto energético en reposo, lo que hace que cada vez se vuelva más difícil el descenso, sumado a las influencias ambientales negativas (medio obesogénico). Todo esto colabora a la baja sensación de autoeficacia, que empeora la calidad de vida de las personas y deja en claro que no es suficiente con llamar a la «fuerza de voluntad».

EL EXPERIMENTO MINNESOTA

Para alcanzar una mayor dimensión de las consecuencias del uso de dietas extremas, nada mejor que relatar el Experimento Minnesota. En este estudio se describen las consecuencias del hambre impuesto y cómo un número de personas logró atravesar largos períodos de hambre, por el compromiso grupal y el esfuerzo para cumplir con los objetivos de la investigación. En 1950 el doctor Ancel Keys y sus colaboradores publicaron los resultados del llamado «Experimento del hambre» en un texto de dos volúmenes y 1.385 páginas titulado *La biología de la inanición humana*.

El estudio tenía como fin servir de orientación para tratar a las víctimas del hambre posterior a la Segunda Guerra Mundial en Europa y Asia. Se llevó a cabo entre 1944 y 1945. Si bien llegó tarde para ayudar a los afectados por la posguerra, algunos datos preliminares estuvieron disponibles y fueron de ayuda luego. Hoy este experimento es un referente para entender lo que sucede cuando las personas siguen este tipo de alimentación restrictiva.

El experimento representa el primer registro completo de los efectos fisiológicos y psicológicos del hambre. El 19 de noviembre de 1944 treinta y seis hombres jóvenes sanos ingresaron al proyecto que dirigía Keys en el Laboratorio de Higiene Fisiológica en la Universidad de Minnesota. Tenían entre veintidós y treinta y tres años de edad, y presentaban los mejores niveles en salud física y psicológica. El estudio se dividió en tres fases: una de control de tres meses, durante la que se observó su comportamiento con una alimentación normal; una fase de dieta extrema durante seis meses; y una tercera de recuperación, en la que se trataron diversos regímenes alimentarios para volver a nutrirlos.

¿Qué observaron Keys y sus colaboradores? Uno de los cambios más llamativos que

se produjo fue un aumento dramático en la preocupación por los alimentos. Los hombres no lograban concentrarse en sus actividades habituales, porque estaban plagados de pensamientos relacionados con la comida. Algunos intentaban robar comidas y otros desarrollaron rituales alimentarios o se interesaron más por los alimentos. Por otro lado, hubo un marcado aumento en el uso de la sal y especias, así como en el consumo de café y té. De manera similar sucedió con el consumo de goma de mascar.

Además, todos informaron un aumento del hambre. Algunos podían tolerar la experiencia bastante bien, pero otros expresaron una intensa preocupación. Algunos fueron incapaces de cumplir con sus dietas y reportaron episodios de atracones seguidos de autorreproche.

A medida que avanzaban los meses, los pacientes presentaron cambios físicos, incluyendo molestias gastrointestinales, trastornos en el sueño, mareos, dolores de cabeza, hipersensibilidad al ruido y a la luz, menor resistencia muscular, pérdida de cabellos, disminución de la tolerancia a temperaturas frías (en especial con manos y pies fríos), trastornos visuales, perturbaciones auditivas y parestesias (hormigueo, especialmente en las manos o los pies). Hubo disminuciones en la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la respiración. El metabolismo se volvió más lento, tratando de conservar las reservas de calorías. Este proceso de ahorro energético refleja la capacidad extraordinaria del cuerpo para adaptarse a la baja ingesta calórica.

Por otro lado, aunque los sujetos eran psicológicamente sanos antes del experimento, la mayoría sintió un deterioro emocional significativo como resultado del hambre. La irritabilidad y los frecuentes estallidos de ira eran comunes. Pruebas de personalidad estandarizadas revelaron un aumento significativo en la depresión, la histeria y la hipocondría como resultado del hambre. También disminuyó el interés en el sexo y las actividades sociales. Los hombres se volvieron cada vez más retraídos y aislados.

Durante la fase de realimentación, las alteraciones emocionales no desaparecieron inmediatamente, persistiendo durante varias semanas. Muchos de los hombres perdieron el control de las comidas. Después de las doce semanas de realimentación se quejaban de continuar con hambre inmediatamente después de una gran comida. Todos consumían cuatro mil kilocalorías por día y algunos llegaban a diez mil. Después de ocho meses de realimentación, la mayoría había vuelto a los patrones de una alimentación normal. Sin embargo, algunos todavía estaban comiendo cantidades excesivas de comida, hasta un 25% más que antes del experimento.

Hoy en día algunos profesionales siguen recomendando este tipo de dieta, cuando la información sobre sus consecuencias es clara desde el año 1945. El estudio muestra que la restricción de los alimentos afectó no solo físicamente sino también psicológicamente a los sujetos, incluso después de que comenzaran a comer normalmente.

EL MOVIMIENTO NO DIETA

La búsqueda de la delgadez es la puerta de entrada a los trastornos de la conducta alimentaria. Aunque hay muchos factores para que se desarrolle este trastorno, el que está más presente y desencadena los trastornos alimentarios es la conducta dietante.

Ante esta problemática en expansión, en 1992 la británica Mary Evans Young fundó el movimiento No Dieta, luego de sentirse indignada por una serie de noticias, que incluyó el suicidio de una adolescente que no podía soportar «ser gorda» y su propia historia de problemas alimentarios. A través de este movimiento se creó «El Día Internacional Sin Dieta»: cada 6 de mayo se celebra la aceptación del cuerpo humano y de la diversidad de sus formas. También está dedicado a llamar la atención y recordar los peligros de las dietas restrictivas.

Los objetivos más importantes de este movimiento No Dieta son:

- Poner en duda la idea de una forma corporal «correcta».
- Declarar un día libre de dietas y obsesiones por el peso corporal.
- Resaltar hechos acerca de la industria de los productos de adelgazamiento, llamando la atención de la ineficacia de muchas de las dietas comerciales (sin consultar a un médico).
- Recordar a las víctimas de los desórdenes alimenticios y la cirugía para perder peso: liposucción, abdominoplastia y cirugía bariátrica (muertas o enfermas).

El movimiento No Dieta plantea varias razones para renunciar a las dietas. La primera es: «Aprender a amarte y aceptarte tal como sos te dará confianza en vos mismo, una mejor salud y una sensación de bienestar para toda la vida». Para más información sobre este movimiento: <http://normaleating.com/blog/2009/05/may-6-is-international-no-diet-day/>.

1. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO).

¿ES LA FUERZA DE VOLUNTAD UN RECURSO LIMITADO?

Hagamos de cuenta que vas a formar parte de una investigación sobre conducta humana. Te llevan hasta una sala con espejos en las paredes y te dejan solo, sentado en una silla frente a un escritorio. Delante tuyo está la comida que más te gusta. Pensá en tu postre favorito. En mi caso, sería un panqueque con dulce de leche y crema. De repente, aparece una persona con cara de científico de la NASA y te dice: «Por favor, ya vuelvo. Si podés esperar sin comerlo hasta que yo regrese, te daré como premio otro igual a este». Si sos como la mayoría de las personas, una situación así te dejaría perplejo.

Una experiencia como esta vivió un grupo de niños de cuatro años en 1972, pero en este caso había una golosina frente a ellos. Se trata de una famosa investigación, conocida como «El test de la golosina», llevada a cabo por el psicólogo Walter Mischel y sus colegas de la Universidad de Stanford, cuyos estudios preliminares se iniciaron a mediados de la década de 1960. (1)

Lo que se buscaba era ver la capacidad de autocontrol de las personas durante la infancia. Algunos niños comieron la golosina al instante que el instructor salió, mientras que otros pusieron a prueba distintas estrategias para no tentarse y esperar el premio prometido al comienzo. Estas incluían desde decisiones propias hasta consejos como imaginar que lo que estaban viendo no era una golosina real u otros trucos para desviar la atención, como inventarse una historia, contar hasta cierto número, girar la silla y mirar para otro lado. Aquellos experimentos iniciados hace medio siglo permitieron desarrollar un marco de referencia para explicar la capacidad individual de postergar una conducta inmediata con el propósito de obtener una satisfacción mayor. También mostraron lo diferentes que somos ante un mismo estímulo.

Mischel continuó estudiando cuáles eran los motivos implicados para que la fuerza de voluntad triunfe o fracase. Este es un tema central que nos planteamos los nutricionistas cuando intentamos cambiar un hábito alimentario: ¿por qué esta persona puede generar un cambio en su conducta por tan poco tiempo? Mischel explica que en nuestro cerebro existen dos sistemas, a los que denomina caliente y frío. Denominaremos Voz 1 al sistema caliente y Voz 2 al sistema frío. Cuando, por ejemplo, en una tarde de mate te exponés a esas torta fritas o a esas facturas que tanto te gustan, y la Voz 1 toma el control y te dice «Dale, probá una, solo una, no te va a hacer nada», mientras que la Voz 2 te advierte: «Ni se te ocurra probar algo de esto porque sabés que después no parás».

Escuchamos dos voces porque, como ya hemos visto, diferentes partes de nuestro cerebro tienen diversos orígenes evolutivos. Estas partes se corresponden con dos

sistemas opuestos y complementarios en estrecha interacción: uno «caliente» (emocional, intenso, irreflexivo, rápido) y otro «frío» (cognitivo, reflexivo, forzado, lento). La forma en que ambos sistemas interactúan ante las tentaciones fuertes se corresponde con la manera en que la fuerza de voluntad actúa o no.

La Voz 1 es generada por el sistema límbico, donde se encuentra nuestro instinto de supervivencia, nuestro sentido de autopreservación y el sistema de recompensa. Quiere que nos sintamos gratificados y con placer. Es impulsivo e impetuoso, lo cual nos lleva a actuar de manera irreflexiva y precipitada. Es por eso que el deseo y las ansias por comer algo dulce son tan repentinos y poderosos.

La Voz 2, en cambio, es la que nos advierte y decide dirigir la atención hacia algo más saludable. La corteza prefrontal es la responsable de los procesos cognitivos y generadores de pensamientos. Es donde se halla la función ejecutiva de nuestro cerebro, el conjunto de habilidades cognitivas que nos permiten el establecimiento y la concreción de metas, la selección de conductas, la monitorización de las tareas y su organización en el tiempo. La fuerza de voluntad, el autocontrol y la autorregulación de nuestros impulsos se estructuran en esta parte del cerebro, la misma que nos hace inteligentes.

La razón por la cual podemos detenernos antes de comer es porque tenemos la posibilidad de razonar. Mientras que la voz del sistema límbico siempre nos invita a sentirnos bien y a consumir, la corteza prefrontal es capaz de suprimir cualquier antojo, deseo o ansia, derrotar cualquier adicción, en el momento que uno lo decida. Cuando practicamos mindfulness aprendemos a reconocer todas nuestras voces y observarlas sin reaccionar ni juzgar. Uno aprende a hacerse consciente de la existencia de esa voz, pero no es esclavo de ella.

Si este sistema fuera una caricatura, el sistema frío sería el ángel que está sobre nuestro hombro y el sistema caliente sería el diablo. Cuando la fuerza de voluntad falla, la exposición al estímulo caliente sobrepasa al sistema frío y lleva a la ejecución de acciones impulsivas. Esa susceptibilidad puede influenciar nuestro comportamiento de por vida, tal y como Mischel lo observó cuando volvió a estudiar a los participantes de sus experimentos en la adolescencia. Quienes habían esperado más tiempo para obtener la golosina en la edad escolar tenían una tendencia mayor a obtener mejores resultados en los exámenes, así como de manejar el estrés, responder a argumentos racionalmente, mostrar autocontrol en situaciones frustrantes y concentrarse sin que las distracciones los afectaran.

El test de la golosina no finalizó ahí. En 2011 la psicóloga B. J. Casey, de la Facultad de Medicina de Weill Cornell Medical College, junto con Walter Mischel, Yuichi Shoda y otros colegas, hizo un seguimiento a cincuenta y nueve individuos de los que habían participado en las pruebas a principios de los setenta. Sorprendentemente, las diferencias en la fuerza de voluntad de los participantes se mantuvieron constantes a lo largo de cuatro décadas. Los autores del estudio determinaron que la sensibilidad de un individuo a los llamados estímulos calientes parece persistir durante la vida de la persona.

Además de las pruebas, Casey y sus colegas examinaron la actividad cerebral de algunos sujetos por medio de imágenes de resonancia magnética funcional. Cuando se les

presentaron estímulos tentadores a los individuos con bajo autocontrol, estos mostraron patrones cerebrales diferentes de los de aquellos individuos con alto autocontrol. Los investigadores encontraron que la corteza prefrontal mostraba mayor actividad en los sujetos con mayor autocontrol. Asimismo, el estriado ventral (una región subcortical que incluye los núcleos accumbens y forma parte del sistema límbico) mostró aumentos en su actividad en aquellos con menor autocontrol, en especial cuando intentaban controlar sus reacciones a estímulos intensos y atrayentes. En resumen: quienes esperaron tenían mejores frenos mentales, y en particular, mejores frenos límbicos.

AUTOCONTROL

El estudio pionero de Mischel aportó una visión amplia sobre el control de los impulsos y las herramientas que la mente puede utilizar —y entrenar— para hacer frente, por ejemplo, a las tentaciones de la sobrealimentación. El libro *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, establece un convincente vínculo entre la capacidad de manejar los impulsos y el éxito en la vida, al señalar: «...la demora de la gratificación autoimpuesta y dirigida a un objetivo es tal vez la esencia de la autorregulación emocional: la capacidad de rechazar un impulso al servicio de un objetivo».

Volvamos al inicio de este capítulo: en cierto modo, realizás esta experiencia todos los días de tu vida. Cuando te encontrás en la cocina de tu casa con una bolsa de pan fresco o si estás en tu escritorio diciéndote a vos mismo que vas probar de esa caja de bombones que trajeron si antes hacés esa llamada que tanto te incomoda. Pero, como no contás con ningún instructor, vos mismo tenés la posibilidad de proponerte esperar y no comerlo en ese momento. Sos como uno de esos niños de cuatro años, pero con un desafío muy real: encontrar la forma de controlar tus impulsos hacia la comida, demorar el placer y gestionar todas las emociones que surgen de esa lucha.

La práctica mindfulness nos ofrece la posibilidad de entrenar esta capacidad para tomar decisiones basadas en la reflexión y adquirir habilidades en el manejo de las comidas. La fuerza de voluntad —también llamada autocontrol— es la capacidad de retrasar la gratificación, de controlar impulsos y modular la expresión emocional. La fuerza de voluntad depende por completo de hacer un esfuerzo mental. Ejercerla resulta esencial, por ejemplo, en aquellas situaciones en que uno siente fuertes deseos de comer determinados alimentos.

Sin embargo, como el autocontrol incluye la evitación de experiencias emocionales negativas —lo cual requiere de un importante esfuerzo cognitivo— al final se impide, antes que promover, comportamientos de cambio. Los deseos e impulsos no se encuentran necesariamente bajo nuestro estricto control personal y, por eso, tratar de forzarnos a no tener pensamientos relacionados con la comida nos lleva a un mayor nivel de estrés y a la formación de pensamientos distorsionados. La práctica mindfulness, en cambio, no rechaza o evita estados de la mente, sino que enseña a recibirlos, abrazarlos,

aceptarlos y transformar nuestro modo de percibirlos y responder ante ellos.

En una investigación llevada a cabo por Baba Shiv en la Universidad de Stanford en 1999 se constató cómo la fuerza de voluntad se agota al tomar decisiones. En este estudio los investigadores dividieron a ciento sesenta y cinco estudiantes en dos grupos: a uno se le pidió que memorizara un número de dos cifras y al otro, de siete. Al finalizar el ejercicio, los estudiantes salieron de la sala, donde se los esperaba con aperitivos. Había dos opciones de alimentos: ensalada de frutas o torta de chocolate. ¿Qué grupo escogió más esta última opción? El segundo. ¿Por qué? Porque habían tenido que utilizar los recursos de la función ejecutiva de sus cerebros y habían hecho un esfuerzo mayor. Así, se demostró cómo las personas que agotan su fuerza de voluntad acaban por hacer cosas que en otro momento no harían.

En un estudio diferente, donde se estaba evaluando el autocontrol, el psicólogo Mark Muraven, de la Universidad de Albany, encontró que las personas que se sentían obligadas a ejercer la fuerza de voluntad para complacer a otros se veían más agotadas que las personas motivadas por sus propias metas y deseos internos. Es decir que, cuando se trata de la fuerza de voluntad, quienes están en armonía consigo mismos pueden estar en mejor estado que quienes buscan complacer a los demás. Los entrenamientos mindfulness pueden ayudar a reducir las experiencias de evitación, así como también a difuminar los pensamientos críticos con prácticas de autocompasión.

EL AGOTAMIENTO DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Hace ya casi veinte años que el psicólogo Roy Baumeister propuso una teoría, conocida como «El agotamiento de la fuerza de voluntad», para explicar lo que pasa cuando resistimos tentaciones. Este investigador y su equipo hicieron pasar a varios estudiantes voluntarios a una habitación inundada de un aroma irresistible a galletitas de chocolate recién horneadas. Sobre una mesa delante de los voluntarios se habían servido platos: algunos tenían galletitas de chocolate y otros rabanitos. A algunos sujetos se les pidió que probaran solo las galletitas, mientras que a otros se les pidió que comieran solo los rabanitos. Posteriormente, se les dio un lapso de treinta minutos para que completaran un muy difícil rompecabezas geométrico.

Baumeister y sus colegas encontraron que las personas que comieron rabanitos (y se resistieron a las galletitas) se dieron por vencidas antes al momento de armar el rompecabezas. Los esfuerzos que van acumulándose a lo largo del día llevan a la declinación de la fuerza de voluntad. Cuantas más veces una persona se resiste a un comportamiento —como comer— más posiblemente termine realizando otro poco saludable después. Es uno de los motivos por el cual los especialistas en marketing aconsejan a los supermercados ubicar las golosinas y chucherías en la zona de cajas.

Esto mismo podría ayudar a explicar por qué las personas son más propensas a comer en exceso a la hora de la merienda o cuando vuelven a sus casas, ese momento

del día en que múltiples factores hacen que decline el autocontrol (hambre, cansancio o estrés). Asimismo, se sabe que las personas que tienen un elevado autocontrol tienden a estresarse menos y tienen un estado de ánimo más estable a lo largo del día.

Otros estudios mostraron que aquellas personas cuya fuerza de voluntad está agotada pueden tener bajos sus niveles de azúcar en sangre. El cerebro es un órgano de alto consumo de energía que funciona con un suministro constante de glucosa (energía). De hecho, restituir los niveles de glucosa en sangre tomando un exprimido de naranja, por ejemplo, parece tener un efecto renovador sobre la fuerza de voluntad.

También se ha sugerido que los pensamientos y las creencias de una persona respecto de la fuerza de voluntad pueden ser importantes. En 2010 un estudio de la psicóloga Veronika Job, de la Universidad de Stanford, encontró que los individuos que creían que la fuerza de voluntad era un recurso limitado estaban sujetos a que se agotara más fácilmente. Por otro lado, las personas que descartaban que la fuerza de voluntad se pudiera reducir no mostraron signos de agotamiento después de ejercer el autocontrol.

Desde la publicación del estudio de Roy Baumeister en 1998 con sus galletitas, rabanitos y rompecabezas, una muy fecunda literatura científica ha proliferado sobre el tema. Sin embargo, en 2014 Evan Carter y Michael McCullough publicaron un artículo en el que sugerían que aquella investigación contaba con demasiados sesgos y metodologías cuestionables. Se sospecha que fueron ignorados datos que no solo ponían en duda el efecto publicado, sino que incluso lo contradecían. Por ejemplo, otros investigadores que pusieron a prueba el mismo estudio comprobaron que los grupos que comieron rabanitos duraron más tiempo frente al rompecabezas.

Volvamos a la pregunta inicial de este capítulo: ¿es la fuerza de voluntad un recurso limitado? Por lo que la ciencia está conociendo en este siglo XXI, la respuesta es no. Existen estrategias mentales mediante las cuales podemos enfriar las tentaciones, aplazar la satisfacción y adquirir autocontrol. Dentro de la práctica *mindfulness* se puede establecer una sutil diferencia entre la fuerza de voluntad y la autorregulación. Podría decirse que la autorregulación forma parte de la fuerza de voluntad, y constituye el aspecto más refinado de la misma. En el próximo capítulo vamos a intentar mostrar en qué consiste la autorregulación.

1. También pueden verse varios videos recreando este mismo estudio en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=wTIqIze-ets>.

LA AUTORREGULACIÓN INTELIGENTE

En contraste con la fuerza de voluntad o el autocontrol, la autorregulación es un aspecto específico que, en esencia, promueve cultivar la práctica de mindfulness y se refiere al control flexible que toda persona puede llevar a cabo realizando un pequeño esfuerzo. La autorregulación, basada en el concepto de homeostasis psicológica, representa la habilidad de responder sin ser influenciado por ejemplo ante señales de comida o estados emocionales intensos. En síntesis: es la capacidad de decidir conscientemente nuestra conducta reconociendo las demandas cognitivas, emocionales o sociales planteadas en situaciones específicas, sin ser atrapados por dichos aspectos. También se refiere a los recursos internos y a las capacidades innatas de cada persona, que requieren de un pequeño esfuerzo para ser mantenidos.

Actualmente una creciente evidencia científica viene demostrando que la práctica de la alimentación consciente basada en mindfulness puede ayudar a transformar esa lucha que las personas pueden enfrentar para controlar su manera de comer, con sabiduría y discernimiento. Y este cambio puede suceder mucho más rápido de lo que uno podría suponer en un principio.

¿CÓMO SERÍA UNA ÓPTIMA AUTORREGULACIÓN?

Se podría empezar por distinguir las muy pequeñas diferencias entre comer por necesidad y aquellas otras veces que la comida representa una condición psicológica, social y/o cultural. El beneficio de una regulación adaptativa sobre la comida es que la cantidad de comida ingerida y la velocidad con que esta se consume se realizan bajo un comportamiento más flexible y moderado, y no rígidamente controlado como propone la estructura de una dieta.

Con la práctica de la atención plena durante la comida, uno empieza a hacerse más consciente de cómo diferentes estados emocionales pueden influir nuestras conductas alimentarias, así como de la saciedad específica del gusto, y se habitúa a reconocer sus diferentes graduaciones. Asimismo, la autorregulación contempla las variaciones en la cantidad de comida consumida, que pueden modificarse según la actividad física, la estación del año, el momento del ciclo menstrual, etcétera.

La práctica mindfulness en relación con la comida permite observar los pensamientos, emociones y sensaciones físicas de hambre y saciedad (conciencia interoceptiva). Hay una gran aceptación de las emociones negativas en lugar de querer evitarlas con comida u

otras alternativas. Cuando uno come con atención plena reconoce las verdaderas necesidades energéticas que obtiene de los alimentos. También da lugar a opciones más saludables, en lugar de aquellas que están más disponibles o que satisfacen más rápidamente el estrés emocional.

El sustento neurobiológico de la alimentación consciente se encuentra dominado por la actividad cerebral situada en la corteza prefrontal, mientras que los estados de comer distraído se encuentran dominados por el sistema límbico y el sistema de recompensa del cerebro.

PLASTICIDAD: EL CEREBRO PUEDE CAMBIAR

En las dos últimas décadas se ha producido una revolución silenciosa en el concepto de naturaleza humana. Los avances científicos han ido revelando la plasticidad del cerebro humano. Fue un descubrimiento inesperado. En las áreas de la corteza prefrontal se observó una gran plasticidad y maleabilidad, es decir que contamos con la posibilidad de poder enfriar y frenar nuestras reacciones impulsivas en interés de nuestras metas y valores, y de regular adaptativamente las emociones.

La práctica mindfulness puede mejorar sustancialmente la función ejecutiva. Los ejercicios de atención plena ayudan a los individuos a concentrar la atención en el presente, que consiguen así, sin esfuerzo, ser conscientes de cada sentimiento, sensación física o pensamiento: se busca reconocer y aceptar cualquier experiencia sin juzgarla y sin elaborarla. La autorregulación puede entrenarse en niños y adultos, lo cual significa que la corteza prefrontal puede utilizarse intencionalmente para activar el sistema frío y regular el sistema caliente.

Desarrollar esta capacidad nos da la libertad para decidir qué hacer cuando estamos frente a determinados estímulos y practicar el autocontrol, dándonos así la oportunidad de decidir conscientemente en lugar de ser empujados por los impulsos y presiones inmediatas y momentáneas. El descubrimiento de la maleabilidad del cerebro nos dice que la naturaleza humana es más flexible y abierta al cambio de lo que siempre habíamos imaginado.

ESTRATEGIAS PARA UNA REGULACIÓN INTELIGENTE

Durante los tratamientos para adelgazar se pone todo el énfasis en la fuerza de voluntad, pero la experiencia nos ha demostrado que es muy poco probable que la motivación perdure en el tiempo. Un real y profundo cambio de estilo de vida, en lugar de hacer foco en la fuerza de voluntad, debería cultivar la autorregulación y concentrarse en minimizar el impacto que el medio ambiente tiene en nuestros hábitos alimentarios.

Como ya hemos visto, nos encontramos expuestos a un bombardeo constante de

avisos publicitarios que promocionan comidas altas en calorías y a nuestro alcance veinticuatro horas al día los siete días de la semana. Encima, su precio suele ser más bajo que el de las opciones saludables. Aun así, tanto la autorregulación como el medio que nos rodea juegan un papel en lo que decidimos comer. A continuación, repasamos las estrategias inteligentes más eficaces mediante las cuales podemos enfriar estímulos calientes.

1. Tener una declaración de intenciones por escrito

Cada vez que escribimos lo que queremos hacer, nos volvemos más conscientes de lo que deseamos para nuestra vida. Por eso, resultará de mucha utilidad que tengas un cuaderno o agenda donde establecer tus propios comportamientos para continuar incorporando y sosteniendo tus propósitos. Sin un plan escrito hay menos posibilidades de cambio. A medida que avances en tu camino hacia tu cambio de hábitos, regresarás periódicamente a esta declaración de intenciones para inspirarte y renovar tu actual compromiso. Puede ser también una frase, una foto o dibujo que esté visible donde puedas leerla seguido, como la puerta de la heladera. Estará formada por actividades (conductas) a seguir que sean posibles, concretas y alcanzables. Hacerlo tan fácil que no puedas decir que no. La sugerencia es empezar con un objetivo a la vez. De esta forma hay menos distracciones y más posibilidades de lograrlo. No te desanimes si te descubris incapaz de seguir tu declaración al cien por cien. Mientras te orientes en la dirección correcta, harás progresos. Sé paciente con vos mismo y actuá con determinación.

2. ¿Es realmente hambre lo que siento?

Cuando practicamos alimentación consciente una de las principales habilidades que ponemos a prueba es nuestra capacidad de sintonizar con nuestro maestro interno, es decir, con las señales de nuestro propio cuerpo, que nos indica cuándo empezar a comer, y cuándo dejar de hacerlo por sentirnos satisfechos.

El hambre es la sensación física por medio de la cual nuestro cuerpo nos avisa acerca de su necesidad de nutrientes y energía. Nuestro organismo tiene muchas maneras de comunicarnos esta necesidad; puede ser de forma inconfundible por medio de ruidos o gruñidos en el estómago, o con la sensación de «tener las paredes del estómago pegadas», o bien pueden ser sensaciones más minuciosas, como sentirnos débiles, o mareados, o irritados, o de humor cambiante, entre otras tantas maneras.

Como estuvimos viendo a lo largo del libro, muchas veces que empezamos a comer lo hacemos por hambre verdadera, y también muchísimas otras veces lo hacemos en respuesta a causas emocionales, o a señales externas que nos llegan del entorno, como ser: que sea la hora de comer, ver comida tentadora, recibir la orden que nos comamos todo lo que nos sirvieron, un aroma atrapante a torta recién sacada del horno, ser agasajados con una caja de alfajores cuando no lo esperábamos, una reunión familiar o de trabajo donde la comida ocupa el centro de la escena, entre otras miles de situaciones.

En estos ejemplos lo que hacemos es darle prioridad a nuestro deseo de comer, y desatender la auténtica y genuina necesidad de comer: hambre verdadera, es decir,

hambre biológica. Es cierto que muchas veces coincide el deseo de comer un alimento con la sensación genuina de hambre, pero muchas veces no sucede así, y solo comemos porque el alimento se encuentra ahí disponible.

En el fondo seguimos teniendo los mismos instintos de aquellos animales salvajes que alguna vez fuimos, tal como nos lo hacen notar los impulsos que nos surgen cada vez que vemos comida apetitosa, y que nos resulta tan difícil detener. Esta es la razón por la que vamos a la panadería con el simple propósito de comprar el pan, y nos volvemos a casa con facturas, scones de queso, palmeritas y pan.

Como vimos en capítulos anteriores, el instante de decisión es el punto crucial de la práctica de la alimentación consciente. Es cuando la pausa sagrada echa sus raíces con la práctica. Cuando estamos advertidos de cuán afectado puede verse el instante de decisión por las señales externas, aprendemos a reconocer nuestros impulsos más profundos y nos permitimos dar lugar a nuestro entendimiento para decidir estar plenamente conscientes de qué y cuánto comer.

El trabajo silencioso de la industria alimentaria para manipular la decisión que debemos tomar es inmenso y despiadado. Cuando practicamos, nos hacemos cada vez más conscientes de la cantidad de estímulos que nos llevan a comer sin sentir hambre verdadera, lo cual resulta el puntapié inicial para empezar a cambiar nuestra forma de alimentarnos. Es por esto que en la práctica de la alimentación consciente basada en mindfulness se insiste tanto sobre la importancia de detenernos, observarnos y volver a contactar con las señales internas de hambre y saciedad, para finalmente decidir la respuesta más adecuada, en ese momento particular.

3. Facilitá la presencia de alimentos saludables

Este año mi esposa y yo cumplimos veintún años de casados. Durante el primer año de convivencia bajé al menos diez kilos. El haber cambiado por completo mi manera de comer desde que me fui a vivir con ella provocó semejante descenso. En aquellos años íbamos a comprar verdura a la feria de nuestro barrio todos los sábados, volvíamos a casa con los paquetes y nos encargábamos de lavarla, cocinarla y dejarla preparada para la semana. Con el paso de los años, buscamos alternativas, como la verdura congelada o el reparto a domicilio de verdura orgánica. Es decir, nos aseguramos de poder consumir variedad de verduras frescas durante la semana. Cuando empecé a encargarla desde el consultorio, otros se sumaron al pedido. Es un ejemplo más de cómo una conducta saludable puede expandir su efecto en el entorno familiar, de amistad y de trabajo.

Hago referencia al grupo de frutas y verduras, no porque sea el único grupo de alimentos importante, sino porque los resultados de las encuestas de consumo en el mundo y en nuestro país muestran que en promedio el consumo de frutas y verduras está muy por debajo de las recomendaciones (1) y esto tiene una especial relación cuando se habla de la mala alimentación en sobrepeso y obesidad. (2) Para mejorar la elección, las *Guías alimentarias argentinas* difunden entre sus mensajes lo siguiente: consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, y al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y dos o tres

frutas por día.

Algunas estrategias para lograr un consumo de verduras variado y saludable:

- Poner un recipiente lleno de frutas en tu casa o en el trabajo.
- Tener vegetales precocidos en el freezer.
- Comenzar cada comida principal con un plato de verduras o, mientras preparamos la comida, «picar» verduras.
- Buscar la forma de que la comida tenga dentro de sus componentes más verduras de lo habitual. Por ejemplo: hamburguesas de carne, con zanahoria y cebolla ya incorporadas, fideos con verduras, carne con brócoli, etcétera.
- Tener cereales preferentemente integrales o legumbres precocidas en el freezer.
- Cocinar las papas y batatas con cáscara. Sirve para acompañar un plato de verduras.
- Proponerse encontrar diez a veinte recetas saludables que vos y tu familia disfruten.
- Preparar comidas una vez a la semana y guardarlas fraccionadas en el freezer.
- Llevar alimentos saludables sea donde sea que vayas y evitar los snacks industrializados.
- Sentarse una vez a la semana a planear los alimentos de la semana siguiente y hacer una lista de los alimentos que necesitás.
- Comprar alimentos una vez a la semana; es más eficiente que salir a comprar cada dos días.

Otros consejos de alimentación saludable:

- Seleccionar carnes rojas magras y blancas (pollo sin piel, pescado, cerdo). Si no se consume suficiente carne, usar claras de huevo y hasta un huevo entero por día en preparaciones.
- Consumir hasta dos porciones de lácteos por día, por ejemplo, una taza de leche y una rebanada de queso semiblando.
- Utilizar aceites vegetales para condimentar las preparaciones.
- Al menos una vez por semana, consumir un puñado de frutas secas o semillas sin salar.
- Ser cuidadosos con los alimentos concentrados calóricamente y, sobre todo, con las harinas refinadas, productos de panadería y cereales no integrales, dado su elevado poder para el sobreconsumo.
- La mejor bebida es el agua, seguida de infusiones como té, mate cebado, mate cocido, café, caldos, licuados de frutas, aguas saborizadas sin azúcar.
- Reducir la utilización de sal en la mesa y el consumo de alimentos con agregados de sal. (3)

4. Poné obstáculos a las tentaciones

Desde el primer capítulo de este libro venimos compartiendo la idea de que los humanos no estamos diseñados para resistirnos ante alimentos apetitosos y placenteros, ni para controlar el consumo de comida en general. Elegir qué, cuándo y cuánto comer es una aptitud que se entrena. Esa es la manera de desarmar nuestros condicionamientos. Si dejamos de hacer aquel «algo» en particular que estamos intentando cambiar, la fuerza de ese «algo» acabará desapareciendo. Para evitar esas tentaciones, deberemos establecer una serie de opciones que puedan resultar también gratificantes.

Una interesante experiencia mostró lo ocurrido en un grupo de empleados de oficina que tenían acceso libre a bombones de chocolate exhibidos en hermosos frascos de vidrio transparente. Se comían casi todos los chocolates cuando el frasco era visible, mientras que se consumían muchos menos cuando estaban guardados dentro de un mueble. Si tenemos la intención de cambiar nuestros hábitos alimentarios, es necesario considerar las señales de alimentos y tentaciones a las que estamos expuestos.

Una colega amiga me contó que con sus pacientes utiliza lo que ella llama «la cajita feliz». Consiste en escribir de cinco a diez opciones de actividades, propuestas por diferentes personas, para poner a prueba en aquellos momentos en que nuestros impulsos nos llevan hacia la comida. Una vez completada la cantidad de opciones, se guardan dentro de una caja. De esta manera, en el momento de impulsividad, se podrá optar por tener a mano alguna de esas acciones como sustituto de comer.

Otras sugerencias para no tener tentaciones:

- Comprender que la palatabilidad de algunos alimentos industrializados busca manipularte. Mejor estar advertidos de esta trampa y planificar en forma inteligente su consumo.
- La práctica de «ojos que no ven, mente que no se entera» funciona cuando se trata de empezar a cambiar nuestro hábito de comer sin hambre, porque cualquier conducta que no reforzamos acaba perdiendo su fuerza.
- Fijar un horario de comida y mantener ese ritmo. Esto permite controlar la alimentación.
- Realizar tres o cuatro comidas a lo largo del día en horarios establecidos.
- Solo hacer las colaciones si sentís hambre real, no comer por imposición.
- Evitar saltearte el desayuno. Brinda energía y permite llegar al almuerzo con una cantidad de hambre moderada.
- Si estás con poco tiempo, preparar la vianda de tu almuerzo la noche anterior.
- Mejor no llevar la fuente a la mesa, planificar un plato por persona.
- Elegir el clásico plato playo y que todos los integrantes de la casa sigan la misma propuesta. Los cambios de hábito dentro de una familia son exitosos si los quieren todos los miembros de la casa.
- Intentar realizar una actividad física en el horario que te resulte más conveniente. Brinda energía, despeja la cabeza, y nos ayuda a manejar el estrés del día.

5. Cuidado con los anuncios y las palabras que utilizan para tentarte

Es lo que hacen los vendedores de alimentos para seducirnos: utilizan palabras como fresco, succulento, casero o de granja, estratégicamente pensadas para evocar emociones específicas como placer, bienestar, nostalgia y pureza. Montones de negocios de empanadas se llaman de la abuela o comida de la nona. Tales palabras pueden golpear en el instinto y dar forma a nuestras decisiones alimentarias. En definitiva, siguen siendo empanadas, pero con esa creación mental resulta muy difícil no tentarse.

6. Contá con respuestas ensayadas para que el autocontrol sea automático

Una táctica muy útil para mejorar el autocontrol es la técnica que los psicólogos Peter Gollwitzer y Gabriele Oettingen denominan «implementation intention», que quiere decir «realizar la intención», tanto para dejar de fumar como para cambiar hábitos alimentarios. Por lo general estas intenciones pensadas de antemano toman la forma de proposiciones de tipo «Si X, entonces Y», en las que las personas planean y anticipan qué hacer ante situaciones en las que muy probablemente podrían elegir por la opción menos saludable.

Si tenemos estas respuestas bien ensayadas de antemano, la respuesta de autocontrol será provocada automáticamente por el estímulo al que esté conectada («Si me acerco a la heladera, entonces no abriré la puerta»; «Si veo una panadería, entonces me alejaré cruzando de vereda»; «Si salgo del trabajo a las 18 horas, entonces iré a hacer ejercicio»). Cuanto más a menudo ensayemos y pongamos en práctica planes ideados de manera anticipada, más automáticamente funcionarán. Si queremos ejercer el autocontrol, debemos encontrar maneras de activar la opción más saludable de modo automático cuando nos sea preciso hacerlo, que es exactamente cuando más difícil nos resulta. Cuanto más seguido pongamos a prueba, ensayemos, practiquemos nuestras propias estrategias, más automáticamente funcionarán, quitándole esfuerzo a nuestro control.

7. Reconocé el «Si», en tus planes y respuestas ensayadas «Si-entonces»

El primer paso en los planes «Si-entonces» es identificar los desencadenantes que provocan las reacciones impulsivas que queremos controlar. Nadie mejor que vos para esta tarea. Son los estímulos que muchas veces nos llevan a comer sin hambre. Una vez identificados podemos trazar y poner en práctica planes específicos para cambiar nuestra forma de convivir con ellos.

Otra técnica que se utiliza es la que se denomina tener «Planes de compromiso previo». En estos casos, cuando la persona se da cuenta y reconoce que no va ser capaz de controlarse, recurre a estrategias de compromiso previo para reducir las tentaciones del entorno: le pide a las visitas que se lleven el resto de comida y alcohol, o tira los paquetes de cigarrillo.

8. Reevaluación cognitiva: «¡Ese postre tiene un fósforo!»

Algunos de los niños del «Test de la golosina» podían controlarse con conductas aprendidas, como imaginar que lo que estaban viendo no era una golosina real. El poder de esta estrategia planteada por Walter Mischel no reside en el estímulo, sino en el modo de evaluarlo mentalmente: si modificamos el pensamiento que tenemos sobre el estímulo, cambia también lo que sentimos y qué hacemos con él. El tentador postre que se ve en el exhibidor del bar reduce su intensidad si nos imaginamos que un bicho ha caminado sobre la crema o que un fósforo se le ha caído por descuido al cocinero en su preparación, como una vez me ocurrió. Si las personas pueden cambiar la manera de representarse mentalmente un estímulo, entonces pueden ejercer el autocontrol y evitar ser víctimas de los estímulos potentes que han llegado a controlar su conducta.

9. Aceptar los deseos por determinados alimentos como un aspecto normal de una sociedad orientada hacia la comida

Todas las personas experimentamos antojos, sin importar si luchamos o no con nuestro peso. Mientras antes entiendas que los antojos son solo pensamientos, más manejables se vuelven. Estos deseos repentinos pueden ser resultado de señales físicas, emocionales o ambientales. A pesar de que quizá no sea posible eliminar los antojos, entender qué es lo que los causa es el primer paso para reducir su frecuencia. No hablamos de suprimirlos por completo, sino de lograr su consumo de una manera planificada e inteligente. Por ejemplo, evitar la pizza en un almuerzo en la semana y sí consumirla en encuentros con amigos.

10. Entender los antojos como sugerencias para comer, no como órdenes.

Es posible que un antojo te ayude a elegir la comida que sea más satisfactoria cuando tengas hambre. En realidad, es «solo» un pensamiento, similar a una ola en el mar: crece en intensidad, llega a un pico y cede si no te rendís ante él. Mientras más practiques surfear la ola, más fácil será sobrellevarlo.

11. Permitir comer lo que más nos gusta con atención plena, saboreando y comiendo lentamente, que así podremos evitar comer en exceso.

Algunos estudios muestran que las personas que se dan la posibilidad de observar la manera en que están comiendo disfrutan mucho más de la comida y al mismo tiempo pueden comer menos que si estuvieran distraídos. Dentro de las posibilidades reales con las que vivimos, tendremos la intención de hacernos el tiempo prudente para disfrutar de la comida. Si te das cuenta de que vas a contar con muy poco tiempo para hacer el almuerzo, por razones de trabajo, por ejemplo, es conveniente planear una comida sencilla para esos casos, en lugar de comer rápido para atiborrarnos de comida, que al final nos caerá mal.

12. Ejercé la autocompasión

Esta habilidad también se entrena y es la que nos permite darnos a nosotros mismos

el mismo cuidado, afecto y consuelo que les hacemos llegar a quienes queremos cuando la están pasando mal y están sufriendo. El especialista Paul Gilbert ha visto que los factores clave de quienes presentan depresión y también trastornos alimentarios son la elevada autocrítica, el autoataque, la vergüenza y los sentimientos de inferioridad. En base a sus investigaciones, Gilbert desarrolló una terapia basada en la compasión, en la que describió tres sistemas de regulación emocional: el de amenaza, el de búsqueda y el de calma. Con prácticas de amabilidad con uno mismo y compasión se intenta equilibrar estos sistemas. La compasión desarrolla el sistema de calma y satisfacción, como un recurso y una habilidad para desarrollar que se encuentra dentro de todos nosotros. La bondad hacia nosotros mismos nos permite sentirnos seguros ante experiencias que no nos gustan, dejando de reaccionar desde el miedo y la autodestrucción. Su programa de compasión con más de diez años de aplicación se está difundiendo a nivel mundial, demostrando una disminución significativa de la depresión en quienes participan de esos programas.

1. 2ª Encuesta Mundial de Salud Escolar Argentina 2012. Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles Componente: Vigilancia. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles Ministerio de Salud de la Nación. Noviembre de 2013.

2. Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas: Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Ginebra: OMS, 2003. Disponible en: www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf.

3. Para más información: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/component/content/article/9-informacion-ciudadanos/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>.

Parte IV

LAS PRÁCTICAS DEL COMER DESPIERTO

Caminante, no hay camino, /se hace camino al andar.

ANTONIO MACHADO

El momento de practicar es para algunos el más difícil. La mente no tiene ganas de cambiar nada, le molesta que la saques de su automatismo y le quites su poder. Así que, si sentís una corriente en tu contra al comenzar a moverte en un sentido diferente, poné toda tu intención y compromiso en lo que querés lograr. Nos pasa a todos; el secreto es insistir y hacerlo igual, seguir adelante. En los próximos capítulos iré detallando cada una de las prácticas que nos pueden ayudar a comer de una manera más consciente y sana.

Hay prácticas que son para reflexionar, escribir, observar o darte cuenta de aquello que puede dar un vuelco en tu vida. En esta primera parte te mostramos un breve paneo de las alternativas que aparecen en cada una de las prácticas que desarrollaremos en detalle a lo largo de los próximos capítulos.

Meditaciones guiadas: para realizar estas prácticas podrías solicitarle a alguien que te las lea, leerlas con mucha atención o grabarlas con tu voz.

Prácticas de alimentación: aquí vas a necesitar alimentos para realizarlas. Están detalladas al comenzar cada práctica, para que puedas tener los elementos necesarios.

Posturas: las posturas tienen un objetivo, pero cada uno las adaptará a sus posibilidades.

Movimientos: en todos los casos que no puedas realizar los movimientos que se indican en las prácticas, seguí adelante con plena atención «imaginando» que las estás realizando.

PARA COMENZAR, HAY QUE ORGANIZARSE

En este capítulo repasamos las prácticas pensadas para iniciar tu camino hacia la alimentación consciente. En esta primera instancia, lo central es organizarte, darte el espacio necesario para cambiar y definir de manera precisa tus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

PROPUESTAS PARA POTENCIAR TU CAMBIO

Las siguientes propuestas suman a la hora de comenzar a transitar un camino nuevo. Son ideas para multiplicar las posibilidades de cambio.

Un tiempo. Destiná un tiempo para reorganizar cada semana y hacer un seguimiento de lo que está ocurriendo paso a paso. Vos sos tu propio instructor, vas a ser tu mejor amigo y el que puede saber qué necesitás. Date ese rato y confiá.

Ayudamemoria. Comprá un cuaderno que te guste mucho y escribí todo lo que llame tu atención. Cuando ponés la atención en algo, ese algo cambia siempre. Va a ser el lugar donde anotes las frases que escuches en los encuentros y leas en los materiales, al que vas a volver cuando las necesites. Hacé tu propio ayudamemoria, de aquello que sentís que te seduce a seguir en el camino. La mente está en automático siempre, no para, por lo tanto tener a mano tus apuntes va a hacer una diferencia.

Registro de alimentos. A veces no somos conscientes de lo que comemos, anotarlo es una forma de «darnos cuenta». En el mismo registro podés resaltar alguna comida nueva o cualquier cambio que hayas incorporado. No importa si es poco para «la mente»; cuenta y mucho. De la misma manera que no somos conscientes a veces de lo que comemos, solemos no reconocer los avances, los pequeños cambios que nos llevan por el camino de lo que tanto deseamos sentir.

Declaración de intenciones. La posibilidad de poner por escrito lo que quiero suma muchas más posibilidades de que se concrete, solo por escribirlo. Y es así porque no es fácil cristalizar las ideas que flotan en la mente. En esta tarea también te invitamos a discernir cuáles de tus hábitos reconocés como saludables y querés mantener y cuáles deseás cambiar. Si te ponés a escribir y no lo lográs, es normal. Intentalo de nuevo. ¡Es difícil!

Compromiso con uno mismo. No solemos comprometernos tan seriamente con nosotros mismos, como cuando damos nuestra palabra a otros. ¿Te comprometés a tener paciencia y ser amoroso con vos mismo en este aprendizaje nuevo? ¿A tener con vos

mismo la paciencia que necesites? ¡La que necesites! Escríbilo como más te guste, y firmalo a conciencia.

Carteles en la casa. Si te gusta la idea, podés colgar cada semana una frase para compartir con la familia, la que a vos te guste. En la heladera, la cocina, donde quieras. No tiene que ser sobre alimentación específicamente; cualquier frase que te recuerde aquello que te hace sentir mejor cada día. Buscala y decorá tu casa.

No busques la perfección. Es enemiga del cambio y a veces una excusa para no accionar ahora. Valorá cada paso, cada darte cuenta, cada nueva pregunta sin respuesta con una mirada más compasiva hacia vos, hacia lo que puedas hacer hoy.

A continuación, empezamos con las primeras prácticas.

PRÁCTICA 1. IDENTIFICAR DISTRACTORES. CELULAR SALUDABLE

Práctica con alimentos y tu celular

Postura: Sentados. **Tiempo:** 6 minutos.

Alimentos necesarios: Te sugerimos tengas a mano para esta práctica dos alimentos iguales, dos galletitas, por ejemplo.

Un celular salva vidas, te permite trabajar sin salir de tu casa, con él podés estudiar, aprender, comunicarte con un grupo de personas solo con tocar la pantalla, es maravilloso. Al mismo tiempo, te desconecta de tu cuerpo, te tonta a no estar presente con tu hijo, tu pareja, con los que te quieren, y te quita la vida si te distraés al manejar o cruzar la calle. En resumen: te adormece afectivamente y te ayuda a comer en forma totalmente automática; eso es peligroso. Esta práctica intenta ser una herramienta para darte cuenta de cuándo el celular te suma y cuándo te resta vida.

Comenzamos

Agarrá tu celular y empezá a revisar como hacés siempre tus mails, Facebook, Instagram, WhatsApp, los grupos que tenés, la cantidad de personas con las que te comunicás todos los días, a cada instante. Observá el mundo de estímulos visuales y auditivos que recibís simultáneamente. Si entra una llamada y no es urgente, no la atiendas, seguí con esta práctica.

Mientras seguís mirando tu celular, poné atención a las sensaciones en tu cuerpo, a tus pensamientos, a tus emociones. ¿Qué podés percibir? ¿El cuerpo tenso, las piernas tensas, los hombros en el aire, cansancio en la vista? ¿Qué dice tu mente al entrar a Facebook, por ejemplo?

Allí todo parecería perfecto: el novio perfecto, el viaje soñado, el embarazo y los niños con fotos espectaculares. ¿Qué te decís? Tantas noticias en fracción de segundos. Las miles de solicitudes para que no olvides compartir información, un pedido de ayuda, las cadenas que te amenazan si no las pasás. ¿Qué emociones detectás en vos, en tu

cuerpo? ¿Felicidad, ansiedad, adrenalina, tristeza, enojo, rabia, ganas de que algo nuevo y bueno te pase ya? ¿Qué emoción cuando llega un «me gusta»? ¿Qué gran decepción cuando no hay respuesta del otro lado! Un audio amoroso, un agradecimiento, justo cuando estabas bajoneado.

¿Cuántas cosas pasan con esa pantalla! Seguí analizando tu cuerpo, todo lo que te pasa. Observá con mucha curiosidad. ¿Qué sucede cuando comés con el celular en la mano? Probemos ahora, seguí revisando y buscando novedades mientras comés el primer alimento que hayas elegido para esta práctica.

¿Qué te parece que sucede en tu estómago al comer con tanto alboroto en tu cabeza, en tus sensaciones, en tus emociones? ¿Qué cuidado estás pudiendo tener con vos mismo/a? ¿Sentís tu hambre, tu saciedad, el gusto de la comida en la boca? ¿Cuánto comiste? ¿Comiste rápido?

Ahora te invito a apagar unos segundos el celular. Simplemente ponete en una posición cómoda, cerrá tus ojos, respirá muy profundo una vez. Tu mente te va a decir que esto es tonto, pero hazlo igual. Respirá muy profundo por segunda vez. ¿Cómo te sentís? ¿Qué necesitás? ¿Estás bien? ¿Te podés ayudar en algo? ¿Tenés hambre, sentís un gran vacío en tu estómago o comiste de más y molesta? ¿Tenés sed? ¿Te interesa saber cómo estás y qué necesitás en algún momento?

Ahora tomá el segundo alimento. En lo posible seguí con los ojos cerrados, y comelo serenamente masticando muy despacio, sintiendo su sabor, su perfume, y las sensaciones que te provoca cuando va llegando al estómago. Intentá sentir el sabor de este alimento, la quietud, el silencio, sintonizar unos segundos con vos.

Puede resultar intolerable para algunas personas. Desafía y «prendé» una conexión nueva con vos mismo/a. Entrenate para aumentar el tiempo de comer sin el celular en la mano y tus hábitos se revolucionarán.

Sentí tu respiración, respirá profundo llevando mucho aire hasta por debajo del ombligo, respirá profundo tres veces y abrí tus ojos. Buscá tu celular y disfrutá de lo que te brinda. Al mismo tiempo, poné plena atención a lo que te roba.

Las pantallas para algunas personas ocupan todas las horas del día y gran parte de la noche. La tele, el celular, la PC en el trabajo. Estas pantallas nos brindan muchas cosas, pero a la hora de revisar ciertos aspectos de nuestro vivir, nos alejan de lo que más queremos. Como estamos entrenando la «atención plena», el desafío es elegir en qué momento sí y en qué momento no recurrimos a ellas. La alimentación no puede ser consciente si la superponemos con pantallas. La impulsividad que nos generan es imposible de equilibrar a la hora de comer.

Por eso, te invitamos a elegir cada momento de alimentación para desconectarte de ellas. A veces basta con cinco minutos para disfrutar algo dulce o quince minutos para disfrutar un almuerzo o una cena. Si tu deseo es cambiar tus hábitos alimenticios, es necesario darle al momento de comer el tiempo y la atención que merece. Intentalo. Puede cambiarte la vida.

PRÁCTICA 2. DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Práctica en tu cuaderno

Es importante definir aquello que es realmente valioso para nosotros, nuestro sueño, nuestro ideal. Saber que todos contamos con fortalezas y la posibilidad de cambiar. Se trata de renovar nuestras intenciones y compromisos continuamente. Por este motivo, te sugerimos que te tomes el tiempo necesario para contestar las siguientes preguntas. Serán de gran utilidad durante el proceso de transformación y cambio que estás a punto de comenzar.

¿Cuáles son las tres metas más anheladas por vos al comenzar con este Programa de Alimentación Consciente? Te sugerimos que primero escribas en borrador todo lo que sentís, todo lo que deseás, y luego determines las tres que escribirás en tu declaración de intenciones. Además, es necesario que seas específico, de manera que puedas evaluar si vas por el camino correcto o no, y si las lograste o no.

Un ejemplo esclarecedor podría ser que alguien diga «quiero vivir en paz». Frente a esta meta la pregunta sería: ¿en qué acciones concretas vos sentís paz, cómo se ve la paz para vos?

¿Cuáles son tus metas?

- 1
- 2
- 3

¿Cuáles son tus fortalezas a la hora de ir por algo que querés realmente lograr?

.....
.....

¿Qué te ofrecés para acompañarte en estos cambios tan difíciles?

.....
.....

Aquí te acercamos algunas propuestas. Pensá si son para vos y luego escribí las que quieras agregar en tu cuaderno.

Me comprometo a:

- Darme tiempo, el que sea necesario, para transitar paso a paso esta experiencia de cambio.
- Darme tiempo para conocerme.
- Darme tiempo para vincularme conmigo mismo/a de una manera más clara, amorosa, sana y profunda.
- Ser paciente conmigo mismo/a y no forzarme a lograr cosas para las que mi mente

no está todavía preparada. ¡Me voy a esperar!

- Practicar, practicar y practicar, sin caer en el perfeccionismo que me tienta a dejar de intentarlo cuando algo no sale perfecto.
- Valorar cada día cada logro, por sencillo que sea, con la firmeza necesaria para seguir adelante.

¿Qué más quisieras agregar que consideres que te ayuda a lograr lo que te propusiste?

.....
.....
.....

Cuando te decidís y sos perseverante algo nuevo se va gestando siempre. Si elegís un cambio profundo y para toda la vida, te invitamos a comprometerte con vos mismo.

Yo,(nombre y apellido),
me comprometo conmigo mismo/a a

.....
.....

(firma)

PRÁCTICA 3. VISUALIZAR LO QUE QUEREMOS

Meditación guiada

Postura: Sentados. **Tiempo:** 10 minutos. **Material:** Cuaderno.

Si permitimos con dedicación que los pensamientos dispersos que están en nuestra mente sobre lo que deseamos en la vida pasen a cristalizarse, a integrarse en imágenes acompañadas de olores, colores y sensaciones —que a su vez nos sumergen en la emoción de estar allí—, estaremos mucho más cerca de lograrlo.

Esto ocurre todo el tiempo; así funciona nuestro cerebro en el día a día. Concretamos cosas que primero pasaron por nuestra mente. El desafío es visualizar imágenes de aquello que queremos y que por algún motivo nuestra mente, basada en nuestra autoimagen, decide que no es posible. Por eso, revisar nuestra autoimagen, nuestros patrones mentales, nos va a permitir vislumbrar nuevos horizontes. Esta es una oportunidad para visualizar conscientemente y con intención.

Comenzamos

Tomamos la postura de sentados. Sentimos el cuerpo. Conectamos con la respiración, el aire que ingresa, el aire que sale durante unos segundos.

Ahora hagamos de cuenta que ya pasó un año, contando desde hoy. ¿Qué fecha exacta sería? Nos tomamos el tiempo necesario para pensar la fecha. Pasó un año, y estamos leyendo estas líneas.

Imagino que tengo en mis manos una varita mágica, la veo brillar, la siento en mis manos. Esta varita me permite vivir cada cosa que deseaba e imaginaba con todos sus detalles. Todos. Resulta que logré concretar todos mis sueños verdaderos, los verdaderamente míos, no los de otros. Todos mis proyectos se hicieron realidad. Me tomo todo el tiempo que necesito con cada una de las siguientes preguntas.

¿Cómo me estoy sintiendo? ¿Cómo me veo? ¿Qué estoy haciendo? ¿Con quién estoy? ¿Cómo es mi relación con mis seres queridos, con mis amigos, en el trabajo? ¿Qué me dicen? ¿Qué les digo? ¿Cómo es mi relación con la comida? ¿Me estoy nutriendo? ¿Disfruto todas estas formas de nutrirme? ¿Cómo estoy vestido? ¿Cuándo elegí y compré esa ropa? ¿Cómo es la percepción de mi cuerpo, de mis músculos? ¿Estoy haciendo deporte, bailo, canto? ¿Cómo siento mi rostro? ¿Cómo siento el aire en la cara, el sol?

Siento mi respiración, mi cuerpo y me quedo por un momento en las imágenes que más me conmovieron. Si mi mente se va o está juzgando lo que me animo a soñar, a añorar con todas mis fuerzas, simplemente me doy cuenta de que se trata de pensamientos. La respeto, pero amablemente y con infinita paciencia la traigo a esta práctica y con firmeza continuo.

¿Qué estuve haciendo cada día de este año que pasó para lograr lo que logré?

¿Mantuve mi mente enfocada en lo que quiero, en vez de patear por lo que no quiero?

Tal vez me pude abrazar, aceptar, mimar, escuchar y me tuve mucha paciencia, aun cuando parecía que no lograba nada. Tal vez en este año pude confiar en que tengo mucho más poder de cambiar las cosas del que reconoce mi mente. Tal vez valoré cada pequeñísimo escalón y perdoné o solté aquello que no salía tan «perfecto» como yo quería. Tal vez tuve toda la intención y me comprometí. Seguí adelante siempre, en todo momento. Mantuve el rumbo sabiendo adónde quería llegar.

Y aquí estoy, recuerdo que hace un año atrás comencé un curso, leí un libro y acepté herramientas nuevas, prácticas nuevas y practiqué.

Cae la tarde y me siento en paz. No soy ni más ni menos que hace un año, ni más ni menos que los demás. Solo me animé a aceptar todo el amor que merezco y me conecté con el ser maravilloso que soy.

Volvemos a percibir la respiración, invadimos todo nuestro cuerpo con el aire, sentimos este milagro de estar vivos. Sentimos el cuerpo, percibimos qué emoción está presente y cada uno a su tiempo abre los ojos.

Te sugerimos repetir la práctica varias veces. Permití que las imágenes aparezcan. Luego, tomá tu cuaderno y escribí cómo te ves a un año. Tal vez generes interminables

borradores que deseches y vuelvas a empezar. No temas esta desprolijidad, hazlo con amor, como un juego, como si fueras un arquitecto. Escribirlo o no escribirlo hace una gran diferencia. Escríbilo.

PRÁCTICA 4. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Práctica en tu cuaderno

Tiempo: 30 minutos. **Materiales:** Lápices de colores, crayones o fibras.

Todos tenemos tiempo para hacer aquello que realmente queremos hacer, aunque nuestra mejor excusa sea «no tengo tiempo». Es muy conocida, pero no ha perdido su fuerza entre los seres humanos que no nos permitimos cambiar; a los que nos gana el miedo o que en el fondo (inconscientemente) sentimos que no nos merecemos aquello que queremos.

Decidir el tiempo que vas a invertir en tu cambio de ruta, tu cambio de hábitos en un entrenamiento que cambiará tu vida para siempre es ineludible y es necesario hacerlo en forma consciente. En esta práctica podrás discernir cuál fue tu forma de invertir tu tiempo hasta la semana pasada y podrás renegociar con vos mismo los grandes o mínimos cambios que irás implementando y que darán sus frutos sí o sí a corto, mediano y largo plazo. Si accionás y esperás, habrá cambios, novedades, milagros, es seguro. Viví el paso a paso a tu tiempo, es un proceso.

Comenzamos

Confeccioná un cuadro como este en un tamaño cómodo para vos, donde puedas reconocer cómo ocupaste tus veinticuatro horas durante la semana pasada (lo que recuerdes).

Hora	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
0							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

1. Pintá lo que estuviste haciendo la semana pasada (una semana tipo para vos), cada hora de cada día.

A modo de ejemplo te sugerimos estos colores y estos ítems. Adecualos a tus materiales y tus actividades.

ROJO: trabajo.

AZUL: horas de sueño.

ROSA: casa y familia.

NEGRO: televisión, PC, celular.

VERDE claro: actividad física, deportes.

VERDE oscuro: diversión, entretenimientos, hobbies, tiempos para uno.

AMARILLO: cursos, capacitación, lectura.

Podés pintar las celdas completas si estás abocado/a solo a eso, o utilizar una línea negra para atravesar todos los casilleros que consideres se superponen con el uso del celular, por ejemplo.

3. Una vez que pintaste este cuadro, que refleja la forma en la que venís invirtiendo tu tiempo, te invito a hacerte las siguientes preguntas: ¿Qué te gustaría aumentar? ¿Qué te gustaría disminuir? ¿Qué falta? ¿Estás eligiendo todo lo que hacés? ¿Qué cosas te absorben mucho tiempo y no te aportan nada? ¿Qué pasaría si no las hicieras? ¿Algo que puedas delegar? ¿Cuánto tiempo le dedicás a organizar tus comidas? ¿Observás que las comidas tienen un espacio especial?
4. Cuando sientas que estás preparado, confeccioná una nueva matriz a partir de lo que te diste cuenta y teniendo en cuenta tu visión, tu sueño, lo que querés lograr.
Ejemplos:
 - Destinar media hora al terminar cada semana para tomar decisiones y observar tus cambios.
 - Ubicar cinco minutos al día para las prácticas.
 - Un tiempo para decorar un rincón en el hogar para practicar.
 - Una hora para la actividad física.
 - Un instante en la semana para organizar tu heladera.
 - Diseñar un momento agradable para comer.

Es importante que sepas que si podés comenzar por cambiar cinco o quince minutos en el día, o una hora de tu inversión del tiempo en la semana y lo sostenés, los cambios son sorprendentes. No necesitás cambiar «todo», de un modo «perfecto», como suele considerar tu mente. Esa manera de pensar te invita a quedarte donde estás y no cambiar nada.

Cambiar es difícil, pero es posible. Si no te guía un sueño ardiente, algo que sea más fuerte que los obstáculos, no tendrás suficiente motivo para mover las estructuras, los hábitos que te trajeron hasta aquí. Estamos agradecidos a estos, pero queremos cambiar el rumbo e ir por más, por mucho más.

Ahora te invito a que te sumerjas en el mundo de las prácticas, con la hermosa incertidumbre y la confianza de que algo maravilloso te va a ocurrir. Mantené este pensamiento positivo todo el tiempo a propósito y verás.

HACER UNA PAUSA

Como vimos a lo largo de este libro, poder establecer una pausa entre nuestro deseo de comer y la decisión de accionar sobre ese impulso es uno de los objetivos centrales que nos puede ayudar a incorporar en nuestra vida la práctica mindfulness. En este capítulo te acercamos tres meditaciones breves que te guiarán hacia la creación de ese espacio personal, ese instante de decisión único en el que elegimos desarmar una respuesta automática y reforzar nuestro camino hacia la alimentación consciente.

PRÁCTICA 5. LA PAUSA SAGRADA 1

Meditación guiada (primera versión, con respiraciones profundas)

Postura: Sentado o parado. **Tiempo:** 3 minutos.

Empezamos desde la postura de sentados, o bien permaneciendo en la posición de parados (lo importante es que la columna se encuentre erguida) y dentro de lo posible que los ojos estén cerrados.

Comenzamos

1. **Para comenzar realizamos al menos cinco respiraciones bien profundas.** Se trata de realizar inhalaciones hondas, permitiendo que el músculo diafragma descienda todo lo posible hacia el abdomen para que nuestros pulmones se carguen bien de aire, seguidas de exhalaciones igual de sentidas y espaciosas. Mientras realizamos esta serie de movimientos respiratorios, notamos y nos damos cuenta de las sensaciones nuevas que aparecen por el simple hecho de respirar de esta forma: el aire ingresa fresco y el aire sale tibio; también, el movimiento que realizan las costillas, cómo los pulmones se estiran y se desinflan... Estamos atentos a todo el proceso de estar respirando. Respirar de esta forma resulta una indicación a nuestra mente y a nuestro cuerpo de cuál es nuestra intención con esta práctica.
2. **Tomamos conciencia de nuestra mente y de nuestros deseos.** Prestamos especial atención a las emociones, sensaciones físicas o algún pensamiento, como podría ser «quiero comerme un helado ahora mismo». ¿Es hambre lo que realmente siento? ¿O acaba de surgir este deseo porque vimos una propaganda de

esa heladería que tanto nos gusta? ¿O suceden las dos cosas? No intentamos cambiar nada; simplemente nos hacemos conscientes, nos permitimos transitar el momento. Nos damos cuenta también de qué nivel de hambre verdadero tenemos ahora mismo. Intentamos registrar si tenemos mucha hambre, un hambre moderado o no tenemos hambre en absoluto.

3. **Observamos y decidimos la conducta.** No juzgamos lo que acabamos de descubrir. Solo estamos atentos a ello. Estamos cultivando la habilidad de detenernos, tomarnos unos minutos para observar la experiencia y luego decidir cómo responder en lugar de reaccionar automáticamente. Antes de terminar realizamos tres amplios giros de los hombros hacia atrás, y luego tres amplios y sentidos giros de los hombros hacia adelante y abrimos los ojos.

PRÁCTICA 6. LA PAUSA SAGRADA 2

Meditación guiada (segunda versión, el reloj de arena)

Postura: Sentados o parados. **Tiempo:** 3 minutos.

Se trata de una práctica formal de mindfulness muy breve, conocida como la minimeditación en tres minutos. También se la conoce como la práctica del reloj de arena, ya que, como veremos, está formada por tres partes. Primero, se observa todo lo que está sucediendo tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente. La segunda parte sería la parte más angosta del reloj de arena: la destinamos a contactar con el detalle de sentir los movimientos de la respiración (solo la respiración). Durante la tercera y última parte volvemos a ampliar nuestro campo de conciencia para decidir cómo proceder.

Empezamos desde la postura de sentados, o bien permaneciendo en la posición de parados (lo importante es que la columna se encuentre erguida) y dentro de lo posible que los ojos estén cerrados.

1. **Primer minuto: tomamos conciencia del cuerpo y de la mente.** Comenzamos por contactar con el cuerpo, realizando una exploración corporal rápida desde la parte más alta de la cabeza hasta la planta de los pies, y desde la punta de los dedos de los pies hasta la punta de los dedos de las manos. Recorremos todo el cuerpo, abiertos a conectar con las posibles sensaciones de tensión, pesadez o vacío en alguna parte. No intentamos cambiar nada, solo notamos estas sensaciones, registramos su intensidad y su presencia. Ahora pasamos a observar la mente, dándonos cuenta de la presencia de algún pensamiento. ¿En qué estamos pensando? Si nos damos cuenta de la presencia de algún pensamiento, dentro de lo posible entendemos que solo se trata de un pensamiento y que podemos observarlo sin identificarnos con él. Los pensamientos no son la realidad, solo son producciones de la mente, nuestro modo de percibir la realidad. De la misma manera que hicimos con los pensamientos, nos damos cuenta ahora

de nuestro tinte emocional. ¿Cómo está nuestro ánimo? ¿Podemos percatarnos de alguna emoción presente en este momento? ¿Se trata de una emoción agradable, no agradable o neutral? No intentamos cambiar nuestro estado de ánimo, simplemente nos damos cuenta de que podemos encontrarnos con nuestro cuerpo y nuestra mente, aquí y ahora.

2. **Segundo minuto: la atención puesta solo en la respiración.** Ahora dirigimos todo el foco de nuestra atención hacia el simple hecho de que estamos respirando. No se trata de cambiar el ritmo de la respiración. Se trata de continuar respirando de la misma manera en que lo venías haciendo hasta recién, pero con mucha curiosidad e interés, notando el vaivén que produce el aire en nuestro abdomen, en cada inhalación y en cada exhalación. Estando plenamente atentos: podríamos notar que el tono de los músculos intercostales y del diafragma aumenta en cada inspiración y que el tono muscular desciende cuando el aire sale. Sin distraernos, seguimos la entrada y la salida del aire. Otra posibilidad es llevar toda la atención a aquella parte de las vías respiratorias donde la respiración se siente con mayor claridad —pueden ser los orificios de la nariz, la garganta, el pecho o la zona del ombligo— y mantenemos la atención fija en este punto en particular, sin distraernos. En caso de ser tomados por algún pensamiento, preocupación o emoción que nos aleja de la conciencia en la respiración, nos damos cuenta de lo sucedido y con amabilidad volvemos a situarnos en el ritmo respiratorio.
3. **Tercer minuto: volver a ampliar nuestro campo de conciencia.** Dejamos que los movimientos de la respiración cubran ahora todo nuestro cuerpo para que este ritmo tranquilizador nos permita también notar la postura de nuestro cuerpo, la expresión en nuestro rostro, extendiéndose ahora hacia todo nuestro cuerpo, notando que todas las células del cuerpo respiran. Si detectamos que alguna parte del cuerpo nos duele o está incómoda, es nuestra oportunidad para llevar la atención hacia esa zona. Llevamos la respiración hacia esa zona para calmarla y relajarla. Destinamos al menos quince segundos a sentir todo el cuerpo respirando. Lentamente abrimos los ojos, y con este estado de conciencia en el que nos encontramos ahora mismo, decidimos cómo continuar, lo próximo que vamos a hacer.

PRÁCTICA 7. LA PAUSA SAGRADA 3

Meditación guiada

Postura: Sentados o parados. **Tiempo:** 3 minutos.

Te invitamos a que puedas tomar una postura erguida, ya sea sentado o de pie. Los ojos van a estar cerrados. Esta práctica tiene cuatro pasos.

1. Hacemos cuatro respiraciones bien profundas. Sentimos cómo se cargan los

pulmones cuando los llenamos al tope de aire. Nos damos cuenta de cómo nos relajamos cuando el aire sale.

2. Nos damos cuenta de dónde está nuestra mente, qué pensamientos ocupan nuestra mente en este momento. Podemos ponerles una palabra que identifique en qué estoy pensando en este momento. Al mismo tiempo reconozco cómo está mi ánimo en este momento: alguna sensación de malestar emocional, algún sentimiento agradable o desagradable que estemos transitando ahora mismo. Lo reconocemos. ¿En qué parte del cuerpo se siente? Notamos nuestro cuerpo. Si alguna parte está tensa o contraída, si alguna parte está rígida, si hay sensaciones intensas. Simplemente lo observamos. No intentamos cambiar nada.
3. Lo que vamos a hacer es concentrar nuestra atención en un detalle. Es decir, vamos a observar el vaivén de la respiración en la pared abdominal (la pared de nuestra panza) y sentir los movimientos de la respiración. No es la idea forzar nada; respiramos como respiramos siempre, pero sentimos la onda de la respiración en esta parte del cuerpo cerca de nuestro ombligo.
4. Vamos a ampliar la sensación de la respiración a todo nuestro cuerpo. Sentimos cómo todo nuestro cuerpo está respirando. Consideramos todo nuestro cuerpo en su conjunto. Nos damos cuenta de la postura, nuestra expresión en la cara. Si algún músculo está contraído, lo ablandamos.

En la medida de lo posible vamos a intentar seguir con lo que vamos a hacer al abrir los ojos, con esta calidad de atención. Abrimos los ojos.

CONECTAR CON TU CUERPO

Las prácticas incluidas en este capítulo buscan que indagemos en el vínculo que establecemos con nuestro cuerpo y los alimentos que ingerimos. Se trata de desarrollar estrategias para identificar específicamente nuestras sensaciones de hambre y saciedad, para poder distinguir los pedidos de nutrientes por parte de nuestro cuerpo de las situaciones en las que comemos por otros motivos relacionados con factores ambientales, psicológicos y/o emocionales.

PRÁCTICA 8. LA MEDITACIÓN DEL CUERPO Y LA RESPIRACIÓN

Meditación guiada

Postura: Sentados. **Tiempo:** 3 minutos.

Comenzamos

En la postura de sentados, nos detenemos y permanecemos quietos, dejando que el cuerpo lentamente encuentre una posición de equilibrio. Cerramos los ojos ya que los estímulos visuales son muy potentes y nos pueden distraer. Mantenemos la mirada puesta hacia nuestro interior. La columna vertebral se encuentra erguida, sacando pecho, con los hombros relajados, la frente en alto, el mentón hacia adelante. Estar sentado de esta manera también es llamado «postura de dignidad», porque trasmite a nuestro cerebro una sensación de autoconfianza, bienestar y placidez.

Sentimos el contacto de nuestro cuerpo con las superficies que nos están sosteniendo: el apoyo de nuestros glúteos sobre el asiento, el suelo o el almohadón (al menos diez segundos conectando con ese sentir). Prestamos atención a las sensaciones de contacto de nuestros pies con el suelo (también al menos diez segundos sintonizando con ese sentir). Sentimos nuestras manos quietas, descansando. Sentimos nuestra propia presencia, las sensaciones de la superficie de nuestra piel, las sensaciones corporales en general.

Sentimos nuestro cuerpo quieto y nos damos cuenta de que respiramos, sin cambiar el ritmo de la respiración. Los próximos diez segundos solo nos damos cuenta de que estamos respirando. Llevamos la atención a los movimientos del pecho y del abdomen durante cada inhalación y cada exhalación, y/o hacia las sensaciones del paso del aire que entra y sale a través de los orificios de la nariz durante la respiración.

Es natural y esperable que tarde o temprano nos distraigamos con alguna idea, pensamiento, recuerdo, expectativa o preocupación. En esas situaciones uno puede tomar conciencia simplemente de que la mente está divagando y dejar que las distracciones pasen, sin enojarse, sin juzgarse, de manera que lentamente volvamos a llevar el foco de la atención hacia la respiración con amabilidad.

Para no distraernos tan fácilmente podemos asignarle a nuestra mente la tarea de permanecer focalizada en la respiración contando los ciclos respiratorios en silencio y repitiéndonos mentalmente el número de movimiento respiratorio que estamos haciendo: uno, uno, uno... mientras inhalamos... uno, uno, uno... mientras exhalamos. En el siguiente ciclo respiratorio: dos, dos, dos... mientras inhalamos... dos, dos, dos... mientras exhalamos. Una vez que contamos hasta diez, empezamos con un nuevo ciclo a partir de uno.

Cada uno establece cuánto tiempo permanecerá observando la respiración. Pueden ser espacios de prácticas de cinco a quince o veinte minutos. Es importante seguir el flujo natural de la respiración, sin tratar de cambiarlo, solo observándolo y tomando conciencia de la misma.

Antes de terminar, volvemos a hacernos conscientes de nuestro cuerpo quieto, sentado, y todas las sensaciones que aparecen. Hacemos tres amplias y muy lentas rotaciones de los hombros hacia atrás, y luego tres amplias rotaciones de los hombros hacia adelante. Y abrimos los ojos.

PRÁCTICA 9. EXPLORAR LA SENSACIÓN DE HAMBRE Y SACIEDAD

Exploración

Postura: Sentados. **Tiempo:** 1 minuto.

Dirigimos nuestra atención a las sensaciones del estómago. Nos damos cuenta de la presencia o no de la sensación de hambre. Si es necesario, podemos apoyar la mano bien abierta sobre el estómago, que se encuentra ubicado en la cara anterior del abdomen, justo por detrás de las dos últimas costillas del lado izquierdo. La sensación de hambre puede ser muy sutil o muy evidente. No hay sensaciones buenas o malas, solo sentimos las sensaciones físicas que se producen en el estómago, en la panza, en el cuerpo. Reconocemos las señales que nuestro aparato digestivo envía o no en este momento. Sentimos lo hambrientos o lo llenos que estamos. Con el número 1 vamos a identificar lo más hambriento posible, 4, neutro y 7, como lo más lleno que podamos estar. Tomamos una pausa aquí para detectar ese número.

Si tenés demasiada hambre, con ruidos en el estómago y una franca debilidad, en esta escala sería un 1. En cambio una ligera sensación de hambre en el estómago sería un 3. Las sensaciones un poco más fuertes que el nivel 3 se corresponderían con un hambre moderada y serían un 2, pero no tan fuerte como para llegar a ser un 1 de nuestra escala.

También puede ser que hayamos comido hace menos de una hora. ¿Cuán satisfechos

estamos? Quizás el estómago se sienta moderadamente lleno, un 5 o 5,5. O quizás las fibras musculares de la cavidad de tu estómago se encuentren un tanto más estiradas, con una pequeña distensión, si comiste más de lo que necesitabas, y sientas un 6. O es posible que le hayas dado rienda suelta a la cantidad de comida ingerida y notes que te sentís muy hinchado/a y notoriamente incómodo.

Sientas la sensación física que sientas, solo tenés que darte cuenta de ella. Observá también tus emociones y pensamientos, y sé consciente de la diferencia entre estar físicamente y emocionalmente satisfecho. Quizás estés aburrido/a o preocupado/a por algo, y comés en exceso para dejar de pensar en eso que tanto te preocupa. Sea cual sea la experiencia, solamente observala. No intentes ni juzgarla ni criticarla.

En esta práctica que dura un minuto, te tomás este tiempo para darte cuenta de lo que te dice el estómago. Nadie sabe esta información mejor que vos. A medida que te hacés más consciente de tu nivel de hambre o de saciedad, preguntate cómo lo sabés, qué experiencias o sensaciones te ayudan a darte cuenta de ese número o nivel. Quizás también notes otras sensaciones, sentimientos o pensamientos. ¿Tenés ganas de comer algo en especial? ¿Sentís culpa por tener ese pensamiento? ¿Te enoja tener hambre?

Intentá no juzgar lo que estás pensando o sintiendo, solo observalo, date cuenta de todo lo que experimentás y no intentes cambiarlo. Intentá separar la emoción o el pensamiento de las sensaciones de hambre física. Quizás no tenés ninguna sensación o sentimiento en particular. Aprendé a volver a conectar con tu cuerpo. Cualquier experiencia está bien. Solo tenés que observar, sea lo que sea. Luego de la siguiente respiración podés reorientarte en el salón y abrir los ojos.

PRÁCTICA 10. IDENTIFICAR EL HAMBRE EMOCIONAL

Ejercicio en tu cuaderno

Durante las próximas semanas te proponemos que identifiques al menos de cinco a diez situaciones donde te das cuenta de que empleamos la comida para afrontar un estado emocional. Es decir, si sentís ansiedad, aburrimiento, enojo, o cualquier otra emoción intensa, prestá atención a cómo decidiste enfrentarla en busca de consuelo y alivio.

Los siguientes interrogantes te servirán para reconocer los detalles de la situación:

- ¿Es tu primera reacción buscar comida para calmarte?
- Si es así, ¿qué tipo de alimento buscás?
- ¿Elegís comer la comida que más te gusta de todas? ¿O preferís consumir aquellos alimentos que no te gustan tanto pero sí te llenan? ¿Qué cantidad?
- ¿Te sentís mejor luego de haber comido eso que elegiste, o peor?
- ¿Podrías regular esa emoción con menos cantidad de ese alimento? ¿O te das cuenta de que si probás apenas un poco de eso que elegiste se te despiertan las ganas de comer mucho más?

Las respuestas que vayas dándote te permitirán desarrollar un mayor entendimiento y sabiduría acerca de lo que estás haciendo.

Ejemplo:

Fecha: día y horario	Lugar donde estabas	Emoción percibida	Deseo de comer (de 0 a 5) y	Alimento consumido u otra estrategia de afrontamiento
Martes 14 hs	En el trabajo	Frustración	2, comer algo crujiente	«Compré un paquete de galletitas en el kiosco y las comí todas.»
Martes 21 hs	En casa	Enojado con mi pareja	5, comer helado que hay en la heladera	«Me serví dos bochas de helado y pude controlarme para no seguir.»
Viernes 13 hs	En una presentación para el trabajo	Ansioso con la presentación que tengo que dar	4, probarlos	«Vi los sándwiches, pero pude elegir beber agua fría.»

Aprovechá este ejemplo y en tu cuaderno de anotaciones completá tu propio cuadro.

PRÁCTICA 11. GOBERNAR EL HAMBRE EMOCIONAL

Práctica de observación

Esta práctica nos permite hacernos cargo y transitar el deseo de comer impulsado por cierto estado emocional, pero sin responder de manera automática, sin reaccionar. Intentá incluir una pausa entre el desencadenante emocional y el primer bocado.

Habilitar un espacio de PAUSA SAGRADA significa generar un espacio de toma de conciencia para no comer «en automático» y así hacernos cargo de nuestra propia decisión.

Paso uno: observá tu mente.

1. Reconocé tu pensamiento:

- a. Observá los pensamientos y diálogos internos que aparecen.
- b. Date cuenta de ellos, reconocélos, pero no reacciones ante ellos, es decir,

- no te rindas ante su influencia.
2. Estudiá la emoción:
 - a. ¿Cómo se siente?
 - b. ¿En qué parte del cuerpo se siente más?
 - c. ¿Cuán intensa es?
 3. Notá la fuerte atracción que sentís por ingerir determinado alimento y/o bebida:
 - a. ¿Qué alimentos deseás?
 - b. ¿En qué parte del cuerpo se siente esa sensación?
 - c. ¿Cuán intensa es?

Paso dos: reforzá la observación de los detalles del proceso que está sucediendo, sin juzgar.

Estás aprendiendo a prestar atención a todos los detalles presentes: pensamientos, emociones, sensaciones físicas, deseos e impulsos, pero sin reaccionar.

Paso tres: hacete cargo y elegí la manera de responder ante el impulso.

Las respuestas pertenecen al espacio de libertad de cada uno.

- a. Decidís comer de todos modos, aceptando el placer y el consuelo que te aporta ese alimento, pero sin que te lleve a comer de más. Comer lento, saboreando.
- b. Te proponés poner en práctica otras opciones que te permitan regular el malestar emocional sin comida.

PRÁCTICA 12. LA DIFERENCIA ENTRE «DESEO» Y «NECESITO»

Para trabajar en tu cuaderno

Cuando practicamos alimentación consciente una de las principales habilidades que ponemos a prueba es nuestra capacidad de sintonizar con nuestro maestro interno, es decir, con las señales de nuestro propio cuerpo, que nos indica cuándo empezar a comer y cuándo dejar de hacerlo por sentirnos satisfechos. El hambre es la sensación física por medio de la cual nuestro cuerpo nos avisa sobre su necesidad de nutrientes y energía. Nuestro organismo tiene muchas maneras de comunicarnos esta necesidad: por medio de ruidos o gruñidos en el estómago, la sensación de «tener las paredes del estómago pegadas» o sensaciones más minuciosas, como sentirnos débiles, mareados, irritados o de humor cambiante, entre otras tantas maneras.

Como estuvimos viendo a lo largo del libro, muchas veces que empezamos a comer lo hacemos por hambre verdadera y otras lo hacemos en respuesta a causas emocionales o a señales externas que nos llegan del entorno, como la hora, ver comida tentadora, recibir la orden de que nos comamos todo lo que nos sirvieron, un aroma a torta recién sacada del horno, ser agasajados con una caja de alfajores cuando no lo esperábamos,

una reunión familiar o de trabajo donde la comida ocupa el centro de la escena, entre otras miles de situaciones. En estos casos, en general priorizamos nuestro deseo y desatendemos la auténtica y genuina necesidad de comer, es decir, sentir hambre biológica. Es cierto que puede coincidir el deseo de comer un alimento con la sensación genuina de hambre, pero muchas veces no sucede así y solo comemos porque el alimento se encuentra disponible.

En el fondo seguimos teniendo los mismos instintos de aquellos animales salvajes que alguna vez fuimos, tal como nos lo hacen notar los impulsos que nos surgen cada vez que vemos comida apetitosa. Esta es la razón por la que vamos a la panadería con el simple propósito de comprar el pan y nos volvemos a casa con facturas, scones de queso, palmeritas y pan.

Como vimos en capítulos anteriores, el instante de decisión es el punto crucial de la práctica de la alimentación consciente. Es cuando la pausa sagrada echa sus raíces con la práctica. Cuando estamos advertidos de que ese instante de decisión puede verse afectado por las señales externas, aprendemos a reconocer nuestros impulsos más profundos y nos permitimos dar lugar a nuestro entendimiento para decidir con plena conciencia qué y cuánto comer.

El trabajo silencioso de la industria alimentaria para manipular la decisión que debemos tomar es inmenso y despiadado. Cuando practicamos, nos hacemos cada vez más conscientes de la cantidad de estímulos que nos llevan a comer sin sentir hambre verdadera. Este es el puntapié inicial para empezar a cambiar nuestra forma de alimentarnos. Es por esto que en la práctica de la alimentación consciente se insiste tanto sobre la importancia de detenernos, observar y volver a contactar con las señales internas de hambre y saciedad.

En la práctica de reconocer nuestra sensación de hambre y saciedad, calificamos nuestro nivel de hambre o saciedad siguiendo una escala que va del 1 al 7. El objetivo no es aprender a «no sentir hambre» comiendo cada dos horas, como algunos planes de adelgazamiento proponen, sino proponernos empezar a comer prestando atención a nuestros ritmos internos. En este caso, tratamos de sintonizar nuestras sensaciones de hambre moderada —tal como sucedía cuando éramos chicos y naturalmente estábamos autorregulados— y procuramos también parar de comer a tiempo, que es en el momento que empezamos a percibir la falta de hambre y la sensación de sentirnos cómodamente satisfechos (el punto de satisfacción).

El núcleo central de esta cuestión es aprender a diferenciar la necesidad biológica de restituir nutrientes, el «necesito comer» (que se refiere al hambre biológica) de otros tipos de hambre, como el hambre emocional o el deseo de comer algo simplemente porque nos hemos tentado.

Comenzamos

Ante cada alimento que estés dispuesto a comer, podrías hacerte estas dos breves preguntas antes de llevarlo a la boca:

1. ¿Cuánto querés probar esta comida? (Hace referencia al deseo, al placer que te evoca este alimento, al impulso de hacerlo.) Simplemente se trata de un pensamiento «quiero comer», que como es solo un pensamiento no tengo por qué responder de manera automática, puedo observarlo, va a desaparecer.
2. ¿Cuánto necesitas comer esta comida? (Hace referencia a cuánta hambre verdadera realmente estás sintiendo.)

Para terminar de confirmar que es hambre verdadera lo que sentís, podés continuar indagando con estas tres preguntas:

1. ¿Hay presentes otras sensaciones y/o señales internas que te hagan notar que es hambre de verdad lo que sentís? (Gruñidos de estómago, debilidad, cambios de humor, etcétera.)
2. ¿Cuánto tiempo pasó desde la última comida que hiciste?
3. ¿Realmente necesito este alimento para recobrar energía o se trata de puro placer?

PRÁCTICA 13. EXPLORACIÓN CORPORAL COMPASIVA

Meditación guiada

Postura: Acostados. **Tiempo:** 8 minutos.

En la postura de acostado, soltamos el peso de todo nuestro cuerpo como si se hundiera en el piso, notando los puntos de contacto con el suelo, el apoyo de los talones. Sentimos cómo los pies se dejan caer hacia los costados, sentimos el contacto de las pantorrillas con el suelo, los muslos, el apoyo de los glúteos, el largo y el ancho de la espalda, el contacto de los brazos con el suelo, los codos, las manos. Notamos el peso de nuestra cabeza, cómo se hunde.

Nos hacemos conscientes de que estamos respirando, sentimos la próxima inhalación, la siguiente exhalación; sentimos cómo todo nuestro cuerpo respira. Nos dejamos llevar unos instantes por el ir y venir de los movimientos apaciguadores en todo el cuerpo que genera el simple acto de estar respirando.

Percibimos todos los músculos de la cara: la frente, el entrecejo, los músculos de la masticación, los músculos de la nuca. Si notamos que hay cierta tensión o malestar en alguno de estos músculos, les dirigimos una atención amable y cálida, generando que se relajen y agradeciendo por su función.

Continuamos recorriendo el cuerpo hasta llegar al cuello y la garganta, dejando que descansen. Si notamos que hay cierta contractura o malestar, dirigimos los movimientos respiratorios y nuestra atención cargada de amabilidad hacia esa zona, permitiendo que se relaje. Continuamos bajando hacia los hombros y el pecho. Haciendo una inhalación profunda llevamos toda nuestra atención hacia el corazón.

Durante la espiración, también profunda, le enviamos todo nuestro agradecimiento al corazón por trabajar incesantemente día y noche para mantenernos con vida y aprovechamos este momento para disculparnos por la forma que lo tratamos, por la manera de alimentarnos y nuestra forma de manejar el estrés. Le pedimos perdón si no hacemos la suficiente actividad física como para mantener la salud de nuestras arterias. Aprovechamos este momento que nos estamos dando para dirigirle al corazón un sentimiento cargado de profundo agradecimiento y amor.

En la próxima inhalación nos hacemos conscientes de los brazos. Al espirar los relajamos. Dejamos que toda la extensión de los brazos se hunda en el suelo, notando el contacto de los codos, antebrazos, muñeca, dorso de las manos, dedos, uñas. Si nos percatamos de la presencia de cualquier molestia, invitamos a que se suavice y diluya. En cada respiración dirigimos una atención cálida y afectuosa hacia todas las partes que forman las extremidades superiores, agradeciéndoles todo lo que nos permiten hacer en la vida.

En la próxima inhalación profunda nos dirigimos hacia las extremidades inferiores y, mientras el aire sale, vamos relajando los muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, empeines, la planta de los pies, los dedos. Durante cada respiración llevamos una atención cargada de reconocimiento y gratitud a las piernas por todo lo que nos han permitido hacer y todo lo que significan para nuestro quehacer diario.

Finalizamos con una sensación de amor y agradecimiento recorriendo todo nuestro cuerpo subido al vaivén de la respiración. Aprovechamos este momento especial para conectarnos con aquellas partes del cuerpo que no nos gustan o sentimos que son demasiado grandes o pequeñas, o, también, pese a los padecimientos o enfermedades que podamos estar teniendo ahora. Sentimos que podemos cuidar y querer este cuerpo que la vida nos ha dado, tal cual es ahora, pese a que no sea perfecto.

Lentamente comenzamos a mover las diferentes partes del cuerpo y tomamos conciencia de que estamos respirando. Cuando consideremos que es el momento, lentamente abrimos los ojos y volvemos a la postura de sentados.

PRÁCTICAS CON ALIMENTOS

En este capítulo nos acercamos al mundo de los alimentos y las sensaciones específicas que estos producen en nuestro cuerpo. En este marco, detallamos una serie de prácticas destinadas a explorar nuestra relación con lo que más y menos nos atrae de la comida, con el objetivo de desarrollar un vínculo más sano y consciente con ella.

PRÁCTICA 14. COMER CON ATENCIÓN

Práctica con alimentos

Postura: Sentados para comer. **Tiempo:** 15 minutos.

Alimentos: Puede ser una fruta, la ensalada que te guste, una tostada con queso o cualquier otra opción que hayas preparado como desayuno, almuerzo, merienda o cena.

Nos encontramos en la mesa de la cocina de casa, en la postura de sentados sobre una silla, delante nuestro un plato con el alimento con el que hemos decidido realizar esta práctica. Lo ideal es que la práctica tenga una duración de quince minutos como mínimo. Para comenzar nos detenemos en observar los detalles del alimento elegido sobre el plato, sus distintos colores, la forma que presenta, su aspecto, la manera en que le incide la luz, su aroma, la presentación. También nos permitimos agradecer la posibilidad que tenemos de poder comer. Tantos seres humanos en este momento no pueden nutrirse adecuadamente por problemas de salud o porque simplemente no pueden acceder a alimentos. (Al menos diez segundos en silencio reconociendo eso mismo.)

Asimismo, abrimos un espacio para pensar en todo el recorrido que tuvo que completar este alimento hasta haber terminado en nuestro plato. Si se trata de una fruta, (1) valorar los factores de la naturaleza que intervinieron: las condiciones de la tierra, el aire, la humedad, la lluvia, como así también la cadena de personas que han participado para que este alimento esté presente en tu plato en este momento, desde quién eligió las semillas para cultivarlas, quién cuidó la siembra, el riego, todas las tareas realizadas durante el crecimiento, las personas encargadas de la recolección, el transporte, la distribución, su comercialización, tu posibilidad de acceder al mismo, hasta que finalmente se encuentra ahora mismo delante nuestro.

Antes de empezar a comer nos hacemos conscientes de nuestra sensación de hambre verdadera. Valoramos nuestro nivel de hambre o saciedad. Al mismo tiempo reconocemos el impulso que nos genera tener el alimento tan próximo a comerlo y el deseo de saborearlo.

Comenzamos

Vamos a proponernos comer muy despacio.

Primer bocado: una vez que este primer mordisco se encuentra dentro de la boca, exploramos todas las sensaciones que han aparecido: el sabor, el gusto del alimento, su temperatura, la textura, cómo se va modificando a medida que lo masticamos. Sentimos cómo la saliva humedece todo este bocado, cómo se va ablandando, cómo cambia el gusto. Cuando consideramos que es el momento, vamos a hacer la primera deglución. Con este primer bocado estamos atentos al sabor y a los cambios que sucedan en el sabor del alimento. A medida que progresamos en los sucesivos bocados es posible que las intensidades vayan en aumento, se mantengan igual o empiecen a declinar.

Segundo bocado: durante este segundo bocado, vamos a estar atentos en especial a todo el trayecto que recorre el alimento, desde que lo sostenemos en nuestra mano y lo acercamos a la boca hasta su camino hasta nuestro estómago. Empezamos sintiendo el peso del alimento en nuestra mano, cuando llega a nuestra boca, reconocemos la función de la lengua organizando el proceso de la masticación y acomodando el bocado, la acción de los dientes, el movimiento de la mandíbula, las mejillas, el paladar. Estamos masticando, somos conscientes de eso y al mismo tiempo podemos respirar. Notamos cómo se ablanda el contenido en la boca hasta que se torna una papilla. Cuando consideramos que estamos listos, vamos a estar atentos a la maravilla de la deglución. Observamos, reconocemos, sentimos el pasaje del alimento al esófago, su deslizamiento, la llegada del alimento al estómago. Durante este segundo bocado en especial observamos los cambios físicos del alimento en la boca.

Tercer bocado: en este caso vamos a estar atentos a nuestro cuerpo, cómo nuestra mano se aproxima a la boca, la forma en que estamos masticando y lo que sucede en todo nuestro cuerpo en este momento. La postura, los hombros relajados, la disposición de la columna, el contacto de los pies sobre el suelo, el contacto de nuestros muslos con la silla o el lugar donde estemos sentados. De nuevo estamos masticando, lo podemos sentir... y en el momento que lo decidimos, hacemos la deglución. Durante este tercer bocado estamos atentos a lo que sucede en todo nuestro cuerpo mientras comemos.

Cuarto bocado: antes de hacer el cuarto bocado vamos a hacer una pausa para escanearnos y reconocer cuál es nuestro nivel de hambre, si es intenso, moderado o si en verdad no tengo nada de hambre. Vamos a comenzar con la deglución de este bocado: sentimos el sabor del alimento en la boca, la temperatura, cómo se deshace el alimento en la boca, la saliva, los movimientos de la lengua. Este cuarto bocado nos permite darnos cuenta de si estamos comiendo por hambre o por costumbre.

Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se nos ha escapado, que nos hemos distraído con ideas, pensamientos del pasado y del futuro, con preocupaciones del día o molestias en el cuerpo, volvemos a dirigir el foco de nuestra atención a lo que estamos haciendo ahora. Estamos comiendo con atención, y lo hacemos con decisión, con firmeza, con infinita paciencia, tantas veces como sea necesario, cada vez que nuestra mente se disperse.

Si es necesario volvemos a iniciar el ciclo desde el primer bocado, observando en cada uno de ellos el sabor, los cambios del alimento en la boca, el cuerpo, y el momento de hacer la pausa. Repetimos el mismo ciclo de estos cuatro bocados hasta sentirnos saciados y dejamos de comer.

PRÁCTICA 15. COMER UN TROZO DE CHOCOLATE

Práctica con alimentos

Postura: Sentados en un lugar tranquilo. **Tiempo:** 7 minutos.

Alimento: Para esta práctica sería ideal un bombón o un bocadito de chocolate que tenga su propio envoltorio.

En el siguiente ejercicio podremos prestar atención no solo a las sensaciones sensoriales que experimentamos sino también a los pensamientos, emociones y recuerdos que surgen durante esta práctica. El uso del chocolate en la alimentación consciente es una buena oportunidad para poder darnos cuenta de la variedad de emociones que aparecen cuando degustamos este alimento tan especial. Nos mantendremos conscientes de los pensamientos y emociones que se presentan.

Comenzamos

Pasos del ejercicio:

1. Sostenemos en una de las manos el chocolate aún cerrado. Observamos que ocurre con el deseo de comer chocolate ahora: ¿Surgió un sentimiento de bienestar? ¿Genera malestar o incomodidad la idea de realizar esta práctica? ¿Sentimos culpa? ¿Tenemos miedo de no poder parar de comerlo después? Simplemente observamos, sin juzgar, nos damos cuenta de qué nos estamos diciendo sin intentar cambiar nada.
2. Intentamos registrar el nivel de hambre en este momento. ¿Es hambre lo que estamos sintiendo ahora o se trata simplemente de impulsos y deseos de querer experimentar su sabor?
3. Sin desenvolverlo todavía, colocamos el chocolate que elegimos delante nuestro, sobre un plato o servilleta.
4. Cerramos los ojos e intentamos conectarnos con algún recuerdo vivido o alguna experiencia con chocolate, como por ejemplo, una torta de chocolate preparada por algún familiar querido o un recuerdo con chocolate en alguna situación en particular, como podría ser: preparándote un submarino con leche en algún momento de tu vida, comiendo huevos de Pascua, recuerdos de Bariloche, comprándolo como obsequio en un Free Shop, o habernos empachado alguna vez con ellos y habernos sentido culpables después. Nos tomamos unos instantes para conectarnos con ese recuerdo que aparece en la mente.

5. Luego de haber observado en el paso anterior toda la complejidad de asociaciones que aparecieron (pensamientos, recuerdos, emociones), realizamos tres respiraciones bien profundas para volver a anclarnos al momento presente y comenzamos a explorar el chocolate con todos los sentidos (audición, vista, tacto, olfato). Primero escuchamos el sonido del envoltorio mientras comenzamos a quitárselo; luego, lo miramos cuidadosamente y observamos los detalles de la presentación, el color, el brillo, el relieve, si tiene alguna ranura o impresión en su diseño. Con la yema de uno de nuestros dedos exploramos las sensaciones táctiles que provoca. Ahora cerramos los ojos y, acercándolo a la nariz, nos conectamos con su aroma muy lentamente, captando los detalles, a excepción del gusto. (Al menos cuarenta segundos para completar esta exploración, con mente de principiante.)
6. Ahora sí, vamos a comenzar a saborearlo. Lo acercamos a la boca y comenzamos a degustarlo, muy lentamente. Vamos a ir notando cómo la saliva se transforma con su presencia, y cómo la consistencia y la textura del chocolate van cambiando cada vez que masticamos. Permanecemos atentos a las intensidades de los sabores y a las profundidades de matices que nos proporciona el sentido del gusto.
7. Durante todo el tiempo que lo estemos saboreando, observamos qué ocurre con el deseo inicial. ¿Cambió de alguna manera? ¿Aumentó? ¿Disminuyó? ¿Se mantuvo igual? ¿Algún recuerdo nuevo vino a nuestra mente? ¿De alguna manera nuestro deseo se vio afectado por ese recuerdo?
8. De la misma manera que observamos la sensación de deseo (el paso anterior), también nos hacemos conscientes de lo que sucede con la sensación de placer, culpa o arrepentimiento por estar comiendo esto. Nos hacemos conscientes de si la intensidad de esas sensaciones se va modificando a lo largo de esta práctica.
9. ¿Te encontraste juzgando lo que sentías? ¿Surgió alguna emoción o pensamiento asociado a lo que estabas sintiendo? ¿Pudiste notarlo?
10. Intentamos registrar el nivel de hambre en este momento. ¿Es hambre lo que estamos sintiendo ahora o se trata simplemente de impulsos y deseos de querer seguir experimentando su sabor? ¿Qué motivos son los que nos llevarían a comer más? ¿Qué está saciando este alimento en tus emociones?

PRÁCTICA 16. SACIEDAD ESPECÍFICA DEL GUSTO

Práctica con alimentos

Postura: Sentados a la mesa. **Tiempo:** 7 minutos.

Alimentos necesarios: Para esta práctica te invitamos a elegir un alimento que te guste. Tal vez tengas varias opciones disponibles en tu hogar o prefieras ir de compras con el objetivo de elegir frente a una variedad más amplia de opciones. Solo a modo de ejemplo, pueden ser tomates cherry, maní bañado en chocolate, aceitunas, bizcochitos de grasa, etcétera.

Esta práctica nos permite reconocer la sensibilidad de las papilas gustativas que tapizan nuestra lengua, las cuales muy sutilmente nos indican cuándo empezamos a sentirnos satisfechos. Estos receptores sensoriales se especializan en detectar cómo varían las intensidades de sabores en nuestra boca a medida que progresamos en la cantidad de bocados que vamos haciendo, constituyendo una de las primeras señales que envía nuestro cuerpo para informarnos que ya estamos saciados.

La intención es invitarte a explorar y reconocer la saciedad específica del gusto que puede apreciarse mientras consumimos tres bocados del alimento elegido, con las pausas correspondientes entre cada uno.

Comenzamos

Dirigimos nuestra conciencia a la postura de nuestro cuerpo estando sentados, atentos a las sensaciones táctiles de los puntos de contacto de nuestro cuerpo con las superficies que nos reciben: el contacto de nuestros glúteos con el asiento, piso o almohadón, el apoyo de los pies y de las manos. Nos damos cuenta de nuestras sensaciones de hambre, saciedad, sed, cansancio físico, ganas de ir al baño. Asimismo, nos hacemos conscientes de la variedad de sonidos del ambiente, atentos al simple hecho de que estamos respirando. Permanecemos el tiempo que consideremos necesario para integrar la mente con el cuerpo.

Ahora abrimos los ojos y nos tomamos el tiempo para observar el alimento elegido. Tomamos con una de nuestras manos tres unidades del alimento y comenzamos la práctica de comer con atención. Comemos «en cámara lenta», permaneciendo especialmente atentos a lo que irá sucediendo con la sensorialidad gustativa a medida que vayamos comiendo muy lentamente cada una de las unidades elegidas. Comenzamos con la primera: registramos cómo las papilas gustativas reciben sus diferentes sabores. ¿Se detecta distinto en diferentes partes de la boca? Nos damos cuenta de los cambios que van sucediendo mientras masticamos. Somos conscientes de todos los pensamientos, recuerdos y emociones que empiezan a surgir durante esta experiencia de comer en cámara lenta, atentos a cómo los sabores van cambiando en la boca con cada deglución.

Al realizar la práctica con la segunda unidad del mismo alimento comprobamos si hay cambios. ¿Cómo es la sensación de hambre? ¿Me siento satisfecho? ¿Qué notamos con respecto a la saliva? ¿Cómo se siente el alimento mientras se va deshaciendo en la boca? ¿En qué estamos pensando? Si nos damos cuenta de que nos estamos distraendo con alguna otra cuestión, con paciencia volvemos a conectarnos con lo que está sucediendo en nuestra boca. ¿Hay cambios en la saciedad específica del gusto? ¿Este segundo bocado provocó en tu boca el mismo placer y con la misma intensidad del primero? Deglutimos este segundo bocado.

Vamos a explorar lo que sucede con la tercera unidad. ¿Necesitamos comer la tercera unidad? ¿Lo hacemos por hambre o porque simplemente está ahí para que lo probemos? ¿Qué sucedería si comiéramos de esta manera? Siempre tendremos a nuestro alcance la opción de dejar de hacerlo cuando descubrimos que ya no tenemos hambre. Si hemos

decidido continuar con el saboreo del tercer bocado, tratamos de detectar si el deseo de seguir probando ha ido en aumento. ¿O ha disminuido? ¿O se ha mantenido igual? ¿Qué notamos en cuanto al sabor? ¿Algo para contar? Deglutimos esta tercera unidad.

Algunas veces, seguimos comiendo porque buscamos con desesperación volver a sentir «el placer tan intenso y particular» que nos produjo el primer bocado y, al no darnos cuenta de esto, seguimos comiendo automáticamente y nos frustramos.

¿A vos te pasó algo diferente?

Los «darte cuenta» te ayudarán a elegir diferentes opciones en otras oportunidades con solo detenerte y observar.

PRÁCTICA 17. EMOCIONES Y SABORES

Práctica con alimentos

Postura: Sentados a la mesa. **Tiempo:** 15 minutos.

Alimentos: Tenemos preparados para esta práctica alimentos de tres sabores diferentes: uno amargo (puede ser rúcula, rabanitos, chocolate amargo, etc.), uno salado (papas fritas, aceitunas, maní salado, etc.), y uno dulce (uvas, dátiles, caramelos de dulce de leche, chocolate blanco, entre otras opciones).

La siguiente práctica permite experimentar qué sucede cuando intencionalmente nos conectamos con el recuerdo de alguna situación pasada intensa que nos ha tocado vivir —reciente o lejana— y que nos provoca malestar, desconsuelo, disgusto o sufrimiento; para que, en lugar de querer quitárnoslo de encima, nos permitamos observar qué sucede cuando combinamos esa emoción intensa y no agradable con un sabor determinado en nuestra boca. La intención es que cada persona pueda descubrir la influencia que nos provocan estos sabores en la boca.

Recomendación: es conveniente iniciar esta práctica con aquella situación que nos despierte una incomodidad o malestar en un grado leve o moderado. Reeditar un recuerdo de nivel medio que despierte incomodidad o malestar en un grado leve o moderado. No se aconseja evocar el recuerdo de aquella situación demasiado traumática para uno, ya que podremos encontrarnos sin recursos propios para afrontarlo en ese momento.

Comenzamos

Nos conectamos con la presencia de nuestro cuerpo, sentimos nuestro cuerpo y la respiración en la postura de sentados. Nos conectamos con aquella situación elegida que nos haya causado malestar: visualizamos ese momento, esa escena, lo que estaba pasando, los colores, lo que escuchamos. ¿Qué nos dijeron...? El gesto o la mueca que nos hicieron. No intentamos rechazar o evitar la activación de la emoción que está ocurriendo en tiempo real. En lugar de eso, nos disponemos a recibir en el cuerpo las

sensaciones de la emoción, todo lo que nos provoca ese recuerdo. Las abrazamos y acompañamos sin reaccionar ante estas sensaciones.

En lugar de querer evitar o cambiar esas emociones, estamos atentos a la perturbación que provocan en el cuerpo. Percibimos en qué parte del cuerpo se sienten más claramente. ¿Es en la boca del estómago? ¿Es en el centro del pecho? ¿Es un nudo en la garganta lo que se siente? ¿Se ha endurecido la mandíbula? ¿Ha cambiado de alguna forma el ritmo de la respiración?

Cada vez que nuestra mente se distraiga o se aparte del recuerdo que hemos elegido para esta práctica, con mucha paciencia y amabilidad volvemos a dirigir la atención a esa situación. Sosteniendo el recuerdo, tomamos el alimento amargo y comenzamos con el saboreo del mismo lentamente y nos damos la oportunidad de reconocer todo lo que sucede, integrando el recuerdo con las sensaciones del alimento en la boca, sus sabores, sus gustos, las asociaciones, pensamientos y sentimientos que dispara la experiencia misma. Pasamos al menos cuarenta y cinco segundos en silencio —con curiosidad e interés— explorando los detalles que despierta la práctica. A continuación, y si lo creemos necesario, tomamos un sorbo de agua para cambiar el sabor de nuestra boca.

Tomamos el alimento salado del mismo modo que fue descrito en el paso anterior, con el recuerdo que hemos elegido traer, las sensaciones que enciende ahora este sabor diferente y las nuevas emociones que están surgiendo. También permanecemos en silencio y explorando las asociación que sucede en nuestra mente y nuestra boca durante los siguientes cuarenta y cinco segundos. Una vez más, volvemos a tomar un sorbo de agua para enjuagar el sabor en nuestra boca.

Finalmente, tomamos el alimento de sabor dulce, lo saboreamos, manteniendo el foco de nuestra atención en el recuerdo de aquella dificultad que nos ha tocado vivir. Permanecemos unos segundos sintiendo todo lo que está sucediendo.

Tratamos de percibir qué ha sucedido con el recuerdo cuando lo fuimos poniendo en combinación con los tres sabores diferentes. ¿Qué ocurrió con la emoción en contraste con cada sabor diferente? ¿Notaste diferencias? ¿Algún sabor en particular intensificó el malestar? ¿Algún sabor lo aplacó? Cada uno tiene la libertad de llegar a sus propias conclusiones.

Volvemos a conectar con la respiración, los sonidos del ambiente, las sensaciones en el cuerpo. Hacemos tres amplias rotaciones de los hombros hacia atrás y tres amplias rotaciones hacia adelante. Y abrimos los ojos.

1. Nota: la siguiente descripción se adaptará al alimento en particular que se haya elegido consumir durante la práctica.

ELEGIR CON LIBERTAD

Gran parte de los desafíos que encaramos a la hora de empezar un camino de alimentación consciente tiene que ver con nuestra propia mente y los obstáculos que nuestras emociones nos presentan a la hora de cambiar. Esos pensamientos y trampas se vinculan con lo que en capítulos anteriores he llamado «el crítico interior». Sin enojarnos, es necesario prestar atención a este aspecto personal que por lo general desanima y desvía frente a la decisión de modificar nuestros hábitos. En este capítulo exploramos distintas prácticas pensadas para observar detenidamente esta dimensión interior y poder distanciarnos de los pensamientos y emociones que desalientan el *comer despierto*.

PRÁCTICA 18. LAS VOCES INTERNAS

Exploración

Postura: Sentados. **Tiempo:** 4 minutos. **Materiales:** Auriculares.

Pensamientos distorsionados y crítico interno

Se dice que detrás de cada experiencia que «creamos» en nuestras vidas existe no solo un «¿por qué?» sino también un «¿para qué?» lo hacemos. ¿Para qué necesito esos kilos de más? ¿Será para poder llevar una «mochila» sobre mis espaldas? ¿Qué podría estar cargando en esa mochila? ¿Culpas, desaciertos no perdonados? ¿Críticas interminables? ¿Pésimas opiniones respecto de todo lo que hago, digo y pienso? Tal vez, hasta podría encontrar en la «mochila» una vara que mide constantemente mis logros. Una vara con la particularidad de que cada vez que logro algo sube más alto, con lo cual estoy siempre en el mismo lugar: por debajo de lo esperado.

Algunos ejemplos sobre nuestras voces internas, pensamientos críticos internos no promotores de cambio, son del estilo «soy un asco de persona», «soy un fracaso y no sirvo para nada». Redactadas de una u otra manera estas frases son muy fuertes y cuesta traerlas como ejemplos. Pero, a la hora de escuchar a las personas en los talleres que se animan a «darse cuenta» y comparten lo que se dicen antes de un atracón, confirmamos que se dicen esto y mucho más. Estas críticas son asumidas como ciertas y la mente las potencia con fundamentos irrefutables a simple vista, por lo que se sostienen y siguen ahí, con el gran poder de «esclavizar» a quien las lleva auestas. Cada vez que nos

repetimos que «no podemos», bajamos la cabeza frente a los mismos pensamientos de siempre, fundamentos tremendamente inteligentes, en apariencia imposibles de contradecir. Y allí estamos nuevamente haciendo lo que decimos que nos daña, y que nos humilla, una y otra vez.

Cuando proponemos la práctica de las voces internas, la hacemos en grupo, y la consigna es «decirles a otros» en el oído, lo que nos decimos a nosotros mismos. Algunas veces cuando estamos presentando el ejercicio, hay participantes que dicen que no se animan, que es vergonzoso decir «eso que se dicen a sí mismos» a cualquier ser humano. En otros casos, no se les ocurre nada. Este crítico interno es en algunos casos agresivo, violento, culpabilizador, esclavizante las veinticuatro horas del día. Algunas personas escuchamos esta voz interna hiriente desde no sabemos cuándo, por lo tanto no nos damos cuenta de que está ahí; nos hemos identificado con ella, y no podemos hacerle frente. Una voz continua, monótona, insistente, que jamás se calla y que por momentos te enloquece. ¿Qué me dije? Ahora, que estoy a punto de ser tan irrespetuoso conmigo mismo, ¿qué me digo? ¿Qué pensamientos preceden cada forma de comer?

Solo cuando los pensamientos estén sobre la mesa, en un cuaderno, fuera de mí, podré observarlos y elegir por fuera de lo que estos me proponen hacer.

Nuestra mente genera todo el tiempo este tipo de pensamientos y juicios en forma automática. No podemos dejar de pensar, pero sí podemos por medio de la práctica darnos cuenta de que ahí hay un juicio y no una verdad. Los juicios pueden ser:

Negativos: «no voy a poder», «no valgo la pena», «soy un desastre», «nunca podré cambiar», «me odio», «no me gusto».

Positivos: «soy un ser maravilloso», «merezco ser feliz», «puedo hacer todo lo que me propongo».

Neutrales: «llueve», «la pared es de color verde», «el lápiz es nuevo», «piedras».

La práctica consiste en escuchar atentamente los diferentes juicios, con los ojos cerrados, y descubrir con plena atención las emociones y repercusiones físicas que nos provocan. A veces descubrimos que ciertos juicios, inesperadamente, nos llevan a un atracón.

Comenzamos

Nos sentamos cómodamente, con la columna erguida y la frente en alto. Percibimos cómo está en este momento nuestro pecho, los latidos de nuestro corazón, la respiración, nuestro estómago. Nos sentimos.

Si la mente se quiere ir al futuro o al pasado, amorosamente la traemos a este momento. Vamos a percibir todo cambio emocional, todo cambio físico cada vez que escuchamos o leemos los siguientes juicios.

Soy muy tonto/a; verde; soy un ser maravilloso; se van a dar cuenta; me van a descubrir; soy el/la peor; sé que puedo cambiar; nunca voy a cambiar; viernes; soy un asco de persona; a todos les va mejor que a mí; nadie me entiende; no soy inteligente; no tengo suerte; yo merezco lo mejor de esta vida; está por pasar algo maravilloso; mi vida será terrible siempre; merezco abundancia en todas sus formas: amor, dinero, salud, todo; de esta no salgo, me voy a enfermar; soy un inútil; miércoles; siento lástima por mi persona; nadie me quiere; yo soy el/la que más sufre; quisiera desaparecer; no me registran; todos me adoran como soy; se avergüenzan de mí; no soy inteligente; qué vergüenza.

En tu cuaderno

¿Qué emociones sentís al leer o escuchar estos juicios? ¿En qué parte del cuerpo sentís la emoción? ¿Qué juicios reconocés como propios y no habías reconocido antes?

Esto permite que puedas «darte cuenta» de las repercusiones que este tipo de pensamientos tiene en tu cuerpo. Muchos participantes, por ejemplo, advierten que no pueden decir a otras personas lo que son capaces de decirse a sí mismos.

¿Cuáles son los juicios que no te permiten mejorar tus hábitos ni actuar en forma coherente con los sueños que tenés? Escribí en tu cuaderno los juicios que detectás en tus conversaciones internas con esta práctica. Hacerlo diariamente, al darte cuenta de lo que te estás diciendo, justo antes de tomar una u otra decisión.

No somos nuestros pensamientos, podemos elegirlos. Diferenciar estas conversaciones internas de quienes realmente somos nos propone un espacio de libertad para elegir a conciencia otras respuestas ante los mismos estímulos.

PRÁCTICA 19. DESCUBRIR A NUESTRO CRÍTICO INTERNO

Posturas: Tres posturas durante la práctica, parados, acostados y sentados. **Tiempo:** 8 minutos.

Son múltiples las definiciones que se pueden dar sobre el ego, nuestro crítico interno. Nos basta decir, para esta práctica, que desde una función en nuestra mente se construye una imagen de lo que somos, hacemos o pensamos de nosotros mismos. Luego nos comportamos de acuerdo con esa imagen creada y creemos que somos eso, solo eso, y a veces hasta nos convencemos de que no podemos cambiar.

Poder generar una pausa para descubrir por nosotros mismos un espacio de libertad depende en gran medida de ser conscientes de nuestro ego, identificarlo, conocer las voces, lo que nos dice, lo que nos manda hacer, la forma en que nos trata y nos controla. La meditación nos ayuda a crear distancia con respecto a nuestro crítico interno, a descubrir que hay un ser que puede observar todas las voces antes de elegir y que es pura posibilidad.

En esta práctica tomaremos tres posturas: parados, acostados y sentados. Aquellas personas que no puedan realizar las posturas, simplemente imaginen que lo están haciendo y sigan el texto.

Comenzamos

Comenzamos de pie, con los pies separados como el ancho de los hombros para ayudarnos a mantener el equilibrio. En caso de cansarse mucho escuchen sus necesidades y descansan antes.

Desde la postura de parados, con los ojos cerrados (los que puedan mantenerlos así), vamos a elevar ambos brazos hacia el cielo. Estiro bien los brazos, las manos, trato de estirar la derecha más que la izquierda, ahora la izquierda más que la derecha. Me elevo desde los pies, separo los talones del piso casi en puntas de pie. Vamos a ir sosteniendo este juego todo el tiempo. Subo la derecha más alta que la izquierda, ahora la izquierda más alta que la derecha, continuamente.

Soy la voz de tu crítico interno (seguimos estirando los brazos casi en puntas de pie). «¡Deberías hacerlo mejor! ¡Deberías estar más delgado! ¡Deberías ser mejor hijo! ¡Deberías ser mejor padre! ¡Deberías ser mejor hermano! ¡Deberías ser mejor trabajador! ¡Deberías ser mucho más responsable! ¡Deberías ser mejor de lo que sos en todo!» ¡Deberías! Estirá esos brazos, no descanses o un «otro» va a llegar antes que vos.

Si te cansaste mucho, descansá un poco, un instante y volvé a tu posición. Si no te sentís cansado es que no hiciste tu mejor esfuerzo... así que es mejor estar cansado.

Veo tus logros y te aplaudo, listo. NO SOS SUFICIENTE, NO TENÉS SUFICIENTE, NO PARES PORQUE NO LLEGASTE. La vara que te evalúa sube, nunca llegarás. Hasta aquí llegaste ayer; hoy ese logro ya no vale nada.

Bajamos los brazos, sentimos las sensaciones de cansancio en los músculos de los brazos. Nos percibimos, damos lugar a las emociones que aparecieron, a las voces que reconocimos.

Ahora, despacio, con cuidado, sintiendo cada movimiento con atención plena, tomamos la postura de acostados. Sentimos todos los cambios en el cuerpo al tomar esta posición. Descansamos.

Hay otra voz, entre las miles de voces diferentes, que te defiende. Tal vez te dice «No doy más. Sé que hice un buen trabajo. Basta. Quiero descansar, reconocermé. Soy valioso/a. Me lo merezco. Me siento esclavo cuando fracaso y cuando tengo éxito también. Me quiero permitir estar confundido, dudar, pedir ayuda. Siento que la mente es una nube de opiniones y argumentos que no me dejan ver y sentir la realidad. Quiero darme cuenta cuando me castigo. ¿Qué es lo que me digo todo el tiempo? ¿Me doy cuenta de que me agredo?».

Nos quedamos sintiendo, percibiendo, escuchando el cuerpo, las emociones, la mente, lo que sea que esté sucediendo.

Ahora, sabiendo que la mente se va a quejar, muy despacio, tomamos la postura de

sentados, sentimos el cuerpo, nos acomodamos, la frente en alto, el mentón hacia adelante, una postura que refleje «dignidad». Dignidad de ser quienes somos, tal cual somos. Respiramos, sentimos el aire que nutre todo nuestro cuerpo. Sentimos el aire, sentimos el cuerpo y detectamos el bullicio de la mente. Ahora nos conectamos con este momento, la quietud y el silencio.

Si insistimos en esta quietud y en este silencio, si insistimos e insistimos, la mente se calma, se da por vencida. Hasta podemos percibir cómo los pensamientos resbalan y por fin nos damos cuenta de que hay un observador de todas las voces que hay en la mente y despertamos a la posibilidad de elegir. Hay un ser mágico que puede ser escuchado si nos detenemos, si escuchamos nuestra sabiduría interior. Hay un ser que es más que el ego y los pensamientos, y que es inmune a la crítica.

Nos quedamos unos segundos percibiendo y permitiendo sensaciones, pensamientos y emociones.

Vamos a la respiración, sentimos el aire que ingresa y que sale. Hacemos tres respiraciones profundas. Escaneamos el cuerpo, y cada uno a su tiempo abre los ojos.

PRÁCTICA 20. ELEGIR CON ATENCIÓN PLENA

Meditación guiada

Postura: Sentados. **Tiempo:** 4 minutos.

Cuando contestamos «sí» o «no» en forma automática a las peticiones que recibimos a diario, aunque deseáramos decir lo contrario, nuestra vida ya no es elegida. Puede ser por miedo a ser rechazados, por una gran necesidad de ser reconocidos, por cuidar nuestra imagen queriendo encajar exactamente en el molde que nos presenta la sociedad. A veces las convenciones sociales nos obligan a olvidarnos de nosotros mismos, a traicionarnos de algún modo y a exigir que los demás hagan lo mismo con nosotros.

La pausa sagrada, ese momento de parar, observar y luego decidir puede ayudarnos a ser más «auténticos», más libres, a encontrarnos con aquello que tanto anhelamos y a sentirnos como sabemos que nos queremos sentir. Tener a mano un «lo voy a pensar y te contesto» puede ayudar. Podés escribir a diario las decisiones que querés rever, para determinar en cada etapa sus prioridades y generar «nuevos contratos» con los demás y con ustedes mismos. Te invito a meditar este texto que te sugiere detenerte antes de decir un «sí» o un «no».

Comenzamos

Buscamos una posición cómoda, si es posible sentados, con la columna erguida y al mismo tiempo flexible, en lo posible sin apoyar la espalda contra un respaldo o la pared. Percibimos el cuerpo, los apoyos, llevamos nuestra atención al silencio, gobernando nuestra mente. Ponemos toda nuestra atención en esta práctica.

El lenguaje crea realidad. Cuando nos expresamos, nuestros gestos, las palabras que utilizamos, los silencios, las miradas generan cosas diferentes a cada instante. A veces no somos conscientes de este poder creativo.

Hay dos palabras muy poderosas que son el sí y el no. Estas dos palabras dan lugar a mundos muy diferentes, para mí y para los que me rodean. En ese instante que digo sí, construí un mundo. Si dije no, construí otro. ¿Qué camino elijo?

Dejamos pasar los pensamientos que llegan automáticamente a nuestra mente y los observamos. ¿Qué pensamientos surgieron? ¿Los sí y los no que tengo silenciados, callados, postergados? ¿Recordé esos sí y no que me llevaron al lugar en el que jamás quise estar?

Cada elección que hacemos merece una pausa sagrada, tres respiraciones profundas, para salir del automático y darnos la posibilidad de responder, sin reaccionar. Hacemos tres respiraciones profundas.

Esta elección merece un momento para observar que ese «sí» irradia, desprende, genera, trae consigo muchísimos «no», y que ese «no» irradia por su parte muchísimos «sí». ¿Cuáles son?

Si voy a decir «sí», me pregunto cuáles son los beneficios y los costos.

Si voy a decir «no», me pregunto cuáles son los beneficios y los costos.

¿Puedo animarme a escuchar mi «sí» y mi «no»? Cuando respondo en forma auténtica me legitimo como ser humano.

¡Sí, sí, sí y sí! ¡Digo sí, aunque se revolucione el mundo entero!

¡No, no, no, digo no! ¡Digo basta, aunque el mundo no lo pueda creer!

Hagamos que nuestro «sí» o nuestro «no» valgan la pena.

Siento la respiración, escaneo el cuerpo, percibo el fluir de mis emociones y mis pensamientos. Hago tres rotaciones de los hombros hacia atrás y tres hacia adelante, inspiro profundamente, exhalo hasta vaciarme y sin apuro. Abro los ojos.

Anotá en tu cuaderno

¿Cuáles son mis prioridades hoy? ¿Cuáles eran mis prioridades cuando tomé esta o aquella decisión? ¿Cuál es mi prioridad cuando accedo en forma automática a hacer cosas que van a dañar mi salud en forma directa y contundente? ¿Cuántas «costumbres indiscutibles» puedo animarme a discutir? ¿Qué puedo escribir?

Repaso mis corridas diarias. En cada una me pregunto: ¿qué estaría pasando hoy si digo auténticamente «sí» o auténticamente «no»? Tener a mano ambas respuestas puede ser un nuevo ejercicio para muchos de nosotros y llevarnos a nuevos destinos.

PRÁCTICA 21. ATENCIÓN PLENA EN UN MILISEGUNDO

Postura: Libre. **Tiempo:** 3 minutos.

«Si queremos captar la realidad de nuestra vida mientras la vivimos, deberemos “despertar” a nuestros momentos. De lo contrario, días enteros, incluso una vida entera, podrían transcurrir sin que nos demos cuenta», dice Jon Kabat-Zinn, en su libro *Mindfulness en la vida cotidiana*. Valorar el milisegundo es casi como no necesitar tiempo. Solo la intención, el compromiso de estar presente en pedacitos del día tan pequeños que no entorpecen nada —pero van invitándote a «sentir la vida» en lugar de «pensar la vida»— ya cambia la experiencia cotidiana. Sumando esos milisegundos (que también van a empezar a ser más buscados, deseados o hasta programados) podrás estar más conectado/a con lo que es y ocurre aquí y ahora. Esta observación podrá cambiar en alguna medida todo tu día.

Sumemos milisegundos de vivir con atención plena. Durante el día, en cualquier momento, solo respirá, sentí y no des importancia a lo que la mente quiera agregar.

Comenzamos

Tomamos una postura cómoda para estar muy atentos, respiramos profundo y traemos a la mente para escuchar. ¿Estás despierto?

Sentí el sol en la cara, sentí la comida en la boca, observá la mirada de tu hijo sin siquiera juzgar que es tu hijo, da un abrazo y quedate un instante, sentí al otro. Sentí el perfume de tu ropa o el detergente al lavar los platos. Observá la planta, mirala, solo eso. Escuchá el bullicio de la gente en el bar, observá los rostros en el transporte público, mirate al espejo sin juzgar nada. ¡Un milisegundo se puede!

Escuchá los ruidos en tu casa, sentí todo tu cuerpo mientras manejas. Escuchá el ruido del motor del auto, sentí la ropa como te roza la piel al vestirte. ¡Sentite! Poné toda tu atención a ese dolor, ¿qué te dice? Hacerlo consciente, prestá especial atención a un músculo que no te duela. Sentí tu pierna dando un paso. Cerrá tus ojos y conectá con tu «estar viendo» al abrirlos. Si te estás atando los cordones de las zapatillas, observá en un «click», como una foto, tus dos manos coordinando movimientos perfectos entre sí.

Observá a tu jefe, a tu compañero de trabajo, sin reaccionar, sin responder automáticamente. Redimensioná el momento presente, dejalo ser, ya no lo controles todo. Recorré tu casa, observá con una mirada nueva todo lo que ves. ¿Dónde estás? ¿Dónde estás mientras todo está ocurriendo? ¿Dónde estás?

¿Estás despierto?

Si proponemos algo que vos no podés hacer, lo cambiás por aquello que sí tenés la dicha de poder hacer. Invitate a interactuar con el momento presente. Intentá esto en tus actividades diarias. Reposá en el momento presente, resguardándote de la mente que todo lo juzga y a la que nada satisface.

Valorá ese «instante diminuto» en el que siento algo, veo algo, me doy cuenta de algo, sencillamente «estoy presente». La mente no se detiene a dar valor a lo sutil. La mente en general te pide el aplauso, el éxito, el «gran algo». Es asombroso observar a

algunas personas que se han esforzado y logrado tener bienestar económico, títulos, viajes, pareja, hijos, etcétera y que, cuando los escuchás hablar, dicen lo mismo acerca de ellos mismos que cuando les «faltaba» demostrar que podían hacer todo eso. Es cansador y bastante desolador responder a la «demanda de más» que tenemos grabada en nuestras conversaciones las veinticuatro horas del día.

Te invito en este tiempo a valorar los milisegundos que tocás, porque esto no es una práctica para llegar a otra parte, sino que el valor está en sí mismo, en estar presente.

ANTICIPAR Y ACOMPAÑAR EL ATRACÓN

Uno de los logros más importantes que nos puede ayudar a conseguir la práctica *mindfulness* es desarrollar nuestra capacidad de anticipar y eventualmente prevenir atracones de comida. En este capítulo te acercamos algunos ejercicios pensados para conectar con esa parte nuestra que activa el impulso de comer de manera desmedida. El objetivo es que, gracias al desarrollo de nuestros propios hábitos de alimentación consciente, estemos en condiciones de saber qué disparadores nos llevan hacia esas respuestas automáticas, seamos amorosos y pacientes con nosotros mismos si suceden y, con el tiempo, podamos evitarlos a partir de diferentes estrategias personales.

PRÁCTICA 22. VISUALIZAR ANTES DE ELEGIR: ¿ATRACÓN O FRUTA?

Me entreno para prevenir atracones. Meditación guiada

Postura: Sentados. **Tiempo:** 10 minutos.

Esta práctica apunta a generar imágenes mentales para crear impulsos diferentes. Un buen momento para practicar es cuando volvemos del trabajo con hambre y se prenden todas las imágenes que nuestro cerebro maneja en automático. Esas imágenes fueron incorporadas en algún momento por las vivencias, la televisión y las propagandas de calidad, impactantes, con mensajes subliminales. Sin embargo, tenés la posibilidad de elegir qué imágenes grabar en tu cerebro.

Comenzamos

Tomamos la postura de sentados, con la columna erguida y la frente hacia adelante. Es una postura que me conecta con el sano poder y la dignidad.

Respiro profundo, me conecto con mi cuerpo y con mi sensación de hambre genuina. ¿Cuánta hambre tengo? Conecto con mi ansiedad, esa que me pide comer algo ya. Algo rico y en cantidad. Me conecto con mis fantasías: comer mucho, rápido, rico y sin límites. Voy a sentir algo muy intenso y muy placentero, tan placentero que no puedo resistirme. Me tienta, me seduce, me convence.

Si mi mente se escapa, con firmeza nueva y con amorosidad infinita la traigo a esta práctica, cada vez que sea necesario, sin enojarme.

Traigo a mi mente las imágenes de la última vez que me permití comer sin límites.

Me tomo unos segundos. ¿Cuán placentero fue en realidad? ¿Fue todo perfecto? ¿Cuánto tiempo duró ese disfrute? ¿Cinco, diez, quince minutos? ¿Fue tan intenso el placer? ¿Cómo me sentí después? ¿Cómo se sentía mi estómago? ¿Cuán pleno me sentí a los pocos minutos? ¿Pude saciar ese otro vacío que sentía? ¿Desaparecieron las preocupaciones o se agigantaron? ¿Qué soluciones me trajo esa forma de comer? ¿Fue un premio en verdad? ¿Qué me paso después anímicamente, físicamente? Traigo esas imágenes, sensaciones, emociones.

Ahora respiro profundo, inhalo y, cuando exhalo, lo hago con mucha fuerza, soltando todo el aire, sacando todo el aire que no se ha purificado. Vuelvo a inspirar oxígeno limpio y siento que me refresco y renuevo con él todos mis pensamientos. Exhalo y suelto todos los pensamientos negativos. El aire ingresa a mi vida y me renueva.

Ahora visualizo la fruta que más me gusta. Si son varias, mejor. Imagino sus colores; si me gusta muy fría, si me gusta natural. ¿Cuál elijo? La traigo a mi mente. Imagino, veo su color, siento su perfume recién cortada. Cuando la corto me salpico de tan jugosa que está, la veo, siento su perfume. Tal vez el color de unas cerezas y su dulzura intensa. Tal vez el color de un melón. ¿Cuál es tu fruta favorita? La visualizo y se me hace agua a la boca, la pongo en mi boca y la empiezo a degustar con los ojos cerrados. Siento cómo explota el sabor, su líquido dulce que se desparrama en mi boca y me da placer y me saca la sed.

Sigo saboreando con los ojos cerrados. El sabor es más intenso porque estoy poniendo atención plena. A continuación, imaginamos un vaso de agua y bebemos. Agua fresca, purificada. Tomo agua: si estoy muy atento/a, puedo percibir su frescura hasta la altura del ombligo. Traigo a la mente y descubro las sensaciones al tomar agua.

Me conecto con la saciedad luego de esta fruta. Con cómo se sació mi sed con el agua y con la energía que ingresó a mi cuerpo. La naturaleza conoce lo que mi cuerpo necesita. Crece y está disponible.

Respiro profundo, un poco más profundo y escucho que mi voz interior me dice que tengo la fuerza para elegir. Puedo elegir.

Respiro profundo nuevamente. Mi respiración sabe llegar a ese lugar donde mi voz interior se escucha y me recuerda el poder infinito que tengo, que tenemos todos.

Respiro profundo una vez más. Escucho que el universo me dice: «Todo es posible», «Todo es posible», «Todo es posible».

Hacemos tres respiraciones y volvemos a abrir los ojos.

PRÁCTICA 23. RESCATE

Lectura rápida

Postura: Libre. **Tiempo:** 2 minutos.

El texto es para leer frente a la posibilidad de un atracón o cualquier hábito que vos sabés que te hace daño, pero no podés parar de repetirlo. Es como si un amigo llegara justo a

tiempo en ese momento y, tomándote de los hombros y mirándote a los ojos, te dijera las siguientes palabras.

Comenzamos

Respirá, llevá el aire hasta más abajo del ombligo. Abrazate, frená, tenés la fuerza suficiente para parar unos segundos y pescar a tu mente. ¿Qué está haciendo? ¿Qué te dice? ¿Te estás lastimando otra vez? ¡Decí BASTA! Respirá de nuevo. Intentalo solo esta vez, no te abandones. Tené un poco más de paciencia con vos mismo/a, date un baño, llamá a un amigo, pedí ayuda. Elegí desobedecer a tu mente ahora. Escribí lo que deseás, intentalo de nuevo.

Lo que sea, perdonate y perdonalo, todo está bien como está. Merecés respeto por existir tal como sos. Descansá, no hagas caso a tu automático, no sientas culpa; no es cierto que no valés la pena, que no sos importante, que no podés. Respirá, sentí el aire, frená, observá. Elegí hacer algo diferente solo ahora, luego vemos.

Confía, no escuches al que no te alienta, buscá un audio, tomá un libro, escuchá una canción. Simplemente respirá, mirate al espejo, querete, respetate, abrazate. ¡Recordá tu visión! ¿Qué es lo que querés? Se trata de cambiar un pensamiento. ¡Cambialo ahora! ¡No te abandones en esta! Aplaudite, alentate, recibite, inspirá. Soltá todo el aire hasta vaciarte, vaciate totalmente. ¡Aunque no creas poder hacerlo, solo hazlo!

Generalmente vemos dos opciones: lo hago o no lo hago, blanco o negro. Detenerte y leer este escrito te invita a desplegar un abanico de posibilidades en un minuto y «llegar a tiempo» a ese espacio tan pequeño que tenemos por delante cuando estamos por actuar automáticamente. En ese espacio tan pequeño reside la posibilidad de libertad, de transformarnos.

Esta práctica es especialmente corta y poderosa. Una sugerencia es fotocopiar el texto y plastificarlo para llevarlo con vos a todas partes. Puede ser tal cual está o extraer las frases o partes que a vos en particular te ayudan a «salir de tu cabeza» y escucharte de verdad. Otra opción es modificar su formato y transformarlo en un señalador. Elegí la frase que a vos en particular «te despierta» y llevála a todos lados. Hacele un espacio, aunque la mente te repita que nada te servirá. Son dos minutos.

PRÁCTICA 24. PERMITO, TRANQUILIZO, RELAJO

Transitar la incomodidad sin reaccionar

Postura: Acorde a la dolencia que se elige. **Tiempo:** 10 minutos.

Esta práctica nos permite recibir afectuosamente lo que ya está ahí, y honrarlo.

Como introducción de esta práctica me gusta mucho el poema de Rumi: «La casa de huéspedes» (versión adaptada por el autor), que dice:

El ser humano es como una casa de huéspedes.
Cada día un sentimiento aparece como
un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad.
Cierta emoción que llega como
un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre
de lamentos que vacían tu casa con violencia.
Aun así, trata a cada huésped con honor.
Pues puede estar creándote el espacio
para un nuevo deleite.
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
recíbelos en la puerta sonriendo e invítalos a entrar.
Sé agradecido con quien quiera que venga, porque
cada uno ha sido enviado como un guía del más allá.”

Para esta práctica simplemente te vas a permitir recibir, abrazar y sentir ese malestar físico, emoción no agradable, o situación difícil que te esté tocando vivir en tu vida ahora, sin intentar que se vaya o rechazarlo. Simplemente prestas plena atención a cómo se siente en tu cuerpo. Tienes la valentía de permitirte observar y sentir qué parte de tu cuerpo está experimentando la incomodidad, el dolor o la emoción con más intensidad.

Conectar con esta experiencia es algo a lo que no estamos acostumbrados, ya que por nuestra propia naturaleza los humanos nos alejamos del sufrimiento, deseando que desaparezca. Desafortunadamente, lo que persiste es a lo que nos resistimos volviendo la experiencia aún más dolorosa.

El punto clave consiste en asumir que no siempre se puede estar bien ni es obligatorio pasarla bien. Es un trabajo sobre la incomodidad y los malos momentos para aceptarlos y resolverlos, no para evitarlos. La práctica mindfulness propone que nos hagamos conscientes de todas las experiencias completas, tanto las agradables como las no agradables. Esto es lo que nos permite cultivar nuestra medida de tolerancia al malestar.

Comenzamos

Tomamos la postura de acuerdo con el malestar que sentimos o estamos evocando para practicar. Sentimos la respiración. No forzamos nada, vamos a observar. Siento si algo está pasando en mi cuerpo o algo quiere expresarse.

1. Permitir. Siento, no hay peligro, no tengo miedo. Si siento miedo lo acepto. Descubro mi mente, si ya me está juzgando, acusando, rechazando, criticando. La mente ya me está diciendo si puedo o no puedo sentir lo que siento. Si está

bien o está mal.

Es mi mente; la observo, no hago caso a lo que me dice. Me lleve al pasado o al futuro, esto está ahora, siento ahora. Escucho y conecto con mi cuerpo.

Me abro a lo que sea ahora, sin silenciarme, tratándome compasivamente. ¡Me necesito en este momento! Despierto a mi conciencia amorosa. ¿Qué sucede? ¿Un dolor físico? ¿Una enfermedad que estoy atravesando? ¿Una emoción muy intensa?

No alimento el miedo: lo recibo, estoy a salvo. Hasta una alegría puede ser incómoda para la mente. La expreso, la vivo. ¡Despierto a mi conciencia tierna y amable! Acepto lo que haya aparecido.

No tengo miedo, no me juzgo. Dejo que mi mente se exprese, que llore, ría; dejo que duela, que aparezca. Ahora, en mi silencio, repito: «Permito... Permito... Permito...».

Me doy tiempo.

Nuevamente, en mi silencio, repito: «Permito... Permito... Permito...».

2. Tranquilizar. Apoyo mis manos donde siento la incomodidad, donde siento la emoción. Despierto a mi conciencia cálida, siento mis manos que aceptan y acompañan. Me acompaño con amor y compasión. Inspiro y envío esa energía vital a todo mi cuerpo, refrescando, aliviando. Suelto el aire aceptando, hasta vaciarme completamente, y acepto todo lo que esté ocurriendo.

Inspiro y envío esa energía vital a mis manos. Suelto todo el aire, vaciándome suavemente, completamente. Mientras tanto, amo mi herida, la acaricio amablemente, con un mimo, un masaje lleno de ternura. Ahora, en mi silencio, repito: «Tranquilizo... Tranquilizo... Tranquilizo...».

Me escucho, me siento.

Nuevamente, en mi silencio, repito: «Tranquilizo... Tranquilizo..., Tranquilizo...».

3. Relajar. Coloco mis manos a los costados del cuerpo, o donde me hagan sentir mejor. Todo está bien como está. Siento el cuerpo blando, flexible, casi derretido por la calidez de mi recepción afectuosa.

Ahora me inclino imaginariamente ante mi sufrimiento, mi dolor o mi emoción.

En mi silencio, repito: «Relajo... Relajo... Relajo».

Me escucho, me siento.

Nuevamente, en mi silencio, repito: «Relajo... Relajo... Relajo».

Dejo simplemente pasar los pensamientos.

No hay nada que explicar.

No le debo nada a nadie.

Todo es para algo, ya no lucho.

Ya no me defiendo. No es necesario.

Me necesito mucho.

Antes de morir, me acepto y mi vida se colmará de milagros.

Respiro y descanso hasta que sienta la necesidad de abrir los ojos.

Esta práctica nos permite recibir afectuosamente lo que ya está ahí, honrarlo, para finalmente transformar la relación de nuestra mente con ese recuerdo, emoción o acontecimiento difícil que nos ha tocado vivir y resignificarlo como observadores de nuestra situación actual, sin juzgar.

PRÁCTICA 25. AMABILIDAD LUEGO DE UN ATRACÓN

Postura: Acostados. **Tiempo:** Según la intensidad del malestar.

Luego de tener un atracón, estamos frente a un momento en que se potencian los pensamientos negativos. La culpa empieza a impulsar un próximo atracón. Es importante validar, permitir, perdonar y aceptar que esa es la forma que tenemos de afrontar nuestros problemas en este momento. Esta práctica busca acompañarnos a nosotros mismos, esa amabilidad que tendríamos seguramente con un amigo en esta situación. Tener una escucha activa y la atención plena para discernir el malestar físico real que nos hemos provocado del sufrimiento que se suma por el tipo de pensamientos que se agolpan en nuestra mente.

Nos acostamos, aflojamos la ropa, nos ponemos lo más cómodos posible. Elegimos el lugar, la almohada, nos atendemos.

Comenzamos

Apoyo las manos sobre mi estómago, calmando, sanando, comprendiendo. Respiro suavemente y espero. Solo me doy tiempo. Ya va a pasar, ya va a pasar.

Aquí estoy, comí de más, no paré. ¿Siento el estómago muy dilatado? ¿Con dolor o con mucho dolor? Permito todas las emociones que aparezcan; no las juzgo, las dejo fluir libremente, sin juzgar. ¿La tristeza del «otra vez»? La mente me dice que esto no debería haber ocurrido, que a otros no les ocurre, que nunca voy a cambiar. Lo detecto.

Permito todo lo que está pasando. Ya pasó. Esta fue la forma que encontré de solucionar o apaciguar lo que estaba sintiendo, algún vacío, emoción desagradable o incertidumbre que no estaba pudiendo tolerar, que todavía no estoy preparado/a para transitar. Apoyo las manos sobre mi estómago con la intención de calmar. Las manos son sanadoras, transmiten amor, energía y aceptación solo con su calor. Me conecto con las molestias reales. ¿Cuánto me molesta físicamente de 1 a 10?

Tomo conciencia de todo lo que esté ocurriendo luego de este atracón. Si mis pensamientos me siguen culpando y criticando, los observo, los veo pasar, no los resisto, no intento que no existan. Solo los veo y vuelvo a traer la mente a mis manos, que esperan pacientes sobre mi estómago que este dolor pase. Me digo: «Ya va a pasar, paciencia, ya va a pasar».

Ahora inspiro muy suavemente sin forzar y envío oxígeno a mis órganos, refrescando, haciendo lugar. Imagino que el aire que inspiro sabe adónde ir, cómo calmar.

Respiro suave sin forzar, traigo a mi mente y me permito sentir el aire calmando por dentro.

Me rindo ante esto, ya ocurrió. Me contengo, amorosamente y con infinita paciencia. Me hablo como a otro: «¿Qué te duele? ¿Qué necesitas? ¿Qué querés expresar? Te escucho».

Nos quedamos el tiempo que necesitamos, respetando lo que podemos hacer y, sobre todo, tratándonos con respeto.

Sentimos el aire en cada respiración, las manos sanando nuestro estómago y nuestra actitud amorosa el tiempo que necesitamos. Vamos a hacer tres respiraciones profundas, guiadas por una palabra: amor, paciencia, compasión. Luego, abrimos los ojos, nos levantamos despacio y hacemos alguna actividad tranquila.

SOMOS ENERGÍA, SOMOS CREADORES

La última serie de prácticas que proponemos están centradas en desarrollar el amor por nosotros mismos, para poder potenciarlo en todas las dimensiones de nuestra vida cotidiana. Como explicamos a lo largo de este libro, comer es una conducta sumamente compleja en la que están involucrados múltiples factores ambientales y personales. En este punto, el amor propio —poder quererse, valorarse, perdonarse— es un elemento clave que debemos aprender a desplegar, si queremos iniciar un camino de transformación de nuestra relación con la comida y, sobre todo, con el mundo que nos rodea y con nosotros mismos.

PRÁCTICA 26. LA CAJA DE IDEAS

Materiales: Papeles pequeños. Una caja.

Esta es una propuesta para expandir tus opciones, para que la comida no sea la única fuente de placer y consuelo. Confeccioná tu propia lista de alternativas que te permitan afrontar ese estímulo emocional que habitualmente calmás con comida. Algunos ejemplos:

- Practicar la pausa sagrada.
- Tomar una ducha.
- Beber agua bien fría.
- Lavarte los dientes.
- Pintar mandalas.
- Realizar alguna tarea del hogar.
- Tirar cosas que no estás usando.
- Salir a caminar.
- Conversar con un amigo o familiar.
- Escribir en un cuaderno lo que estás sintiendo.
- Leer aquella información que tanto te interesa.

Buscá una caja y colocá adentro todas las opciones en papeles individuales. El juego consiste en ir a tu caja y buscar una opción diferente en esos momentos que no te viene a la mente nada de lo que vos sabés que te gusta hacer.

PRÁCTICA 27. LA PAUSA DE LA AUTOCOMPASIÓN

Meditación guiada

Postura: Sentados. **Tiempo:** 10 minutos.

Es habitual para muchas personas recurrir a la comida para calmarse o en busca de un parche que permita sobrellevar momentos de dolor. Practicando mindfulness nos permitimos aumentar nuestra medida de tolerancia a la incomodidad, poniendo en marcha recursos y capacidades propias, sin la necesidad de muletas o distractores momentáneos.

Una de las habilidades que nos permite cultivar la práctica mindfulness es la compasión. En su definición se la reconoce como «tratar a los demás como nos gustaría que nos traten, en especial cuando estamos sufriendo». Esta práctica de autocompasión es una oportunidad para aquellos momentos en los que estemos transitando algún malestar que nos ofende o nos toma por sorpresa para brindarnos acompañamiento y cariño.

Comenzamos

En la postura de sentados, tomamos conciencia de los puntos de apoyo de nuestro cuerpo, el contacto de los pies con el suelo, las manos y antebrazos descansando en una posición cómoda, sintiendo el apoyo de nuestros glúteos. Nos hacemos conscientes de nuestra postura y nos sumergimos en el ir y venir de la respiración. Nos dejamos llevar por su ritmo, cómo sus movimientos recorren el cuerpo, y cada vez que nos demos cuenta de que la mente se escapa hacia el recuerdo o hacia la imaginación, con intención e infinita paciencia, volvemos a conectar la mente al cuerpo, respirando sereno, calmo.

Para realizar esta práctica vamos a traer de nuestros recuerdos alguna situación actual o acontecimiento reciente que resulte un momento no grato. Tengamos cuidado de no traer para practicar alguna situación que nos resulte muy traumática, en la que reconozcamos que por el momento no contamos con recursos propios para afrontarla. Es conveniente, para comenzar, hacerlo con un malestar intermedio: un malentendido con alguien cercano, un disgusto, un intercambio de palabras en el trabajo.

Rememoramos esa situación, haciéndole lugar a esas imágenes, a esas palabras que nos dijeron, ese gesto que nos hicieron. Notamos cómo se activan dentro nuestro determinadas emociones y, en lugar de resistirnos ante su llegada, vamos a darnos la posibilidad de sentir las. En especial vamos a notar en qué parte del cuerpo se sienten más esas emociones.

El primer componente de esta práctica es reconocer que se trata de un momento de sufrimiento y, en lugar de resistirnos o rechazar, recibimos, y aceptamos el momento tal cual es. Simplemente somos testigos de las sensaciones en el cuerpo, de la respiración, de la repercusión interna. Continuamos, observamos nuestras ganas de evitarla, pero nos permitimos abrazar este estado de la mente para transitarlo y con la intención de

transformar nuestra relación con esa emoción.

El segundo componente es reconocer lo que se denomina «la humanidad compartida». El sufrimiento es parte de la experiencia humana, forma parte de la vida y es común en los seres vivos, por lo cual no es cuestión de sentirnos culpables o avergonzados por estar sufriendo.

El tercer componente es el poder ser amables con nosotros mismos, aceptar que estamos sufriendo, que forma parte de la experiencia humana y, en lugar de criticarme por eso, me trato con cariño y amabilidad. La autocompasión es una de las habilidades que la práctica mindfulness nos permite cultivar.

Podemos repetirnos frases del estilo:

- «En estos momentos que estoy sufriendo, soy amable conmigo mismo.»
- «Me trato bien, me acepto tal cual soy.»
- «Me doy cuenta de que estoy sufriendo, me doy cariño, me trato con amabilidad, me intereso por aquello que necesito.»

Estas frases, o las que a nosotros se nos ocurran, nos dan aliento y nos acompañan en esos momentos en que nos sentimos inadecuados.

Volvemos a conectar con ese recuerdo tan intenso. Reavivamos esa situación no agradable, con la intención de sanar esas heridas. Apoyamos ambas manos en nuestro corazón y, en contacto con ese recuerdo, transitamos esas sensaciones.

Los tres pasos que antes mostramos se pueden resumir en las siguientes tres frases, mientras sostenés tus manos sobre tu pecho, sintiendo los latidos del corazón:

- «Esto duele» y soy consciente de las manifestaciones corporales de este malestar.
- «Todos sufrimos.» El sufrimiento forma parte de la experiencia de vida de todo ser humano.
- «Merezco darme cariño.»

Permanecemos transitando el recuerdo y notamos cómo se siente en el cuerpo el tiempo que cada uno determine. Antes de finalizar hacemos una inhalación bien profunda, para que en la exhalación que sigue podamos soltar. Continuamos respirando normalmente, hacemos amplias y lentas rotaciones de los hombros hacia atrás y hacia adelante. Abrimos los ojos.

Con esta práctica me doy la posibilidad de conectar con una experiencia pasada intensa y resignificarla; recibir estas sensaciones, impulsos, deseos de que todo sea diferente y estar en contacto con el suceso tal cual es, sin reaccionar, pero con el ingrediente de la amabilidad, el cariño, el acompañamiento. Cada vez que nos sentimos tontos o inadecuados, y sabemos que estamos sufriendo, podemos activar el ser amables con nosotros mismos.

PRÁCTICA 28. PERDONARNOS Y PERDONAR

Meditación guiada

Postura: Sentados. **Tiempo:** 7 minutos.

¿Cómo soltar aquello que nos hirió o perjudicó, aquello que juzgamos tan injusto?

¿Cómo olvidar aquello que consideramos un gran error nuestro o de otras personas que queremos?

No siempre es necesario olvidar. Es necesario aceptar humildemente que las cosas son como son por algún motivo, aunque no lo conozcamos. Y que las experiencias traen su aprendizaje. Enojarnos y sufrir por lo que nos pasa es parte de ser humanos; lo importante es no quedarnos anclados en el resentimiento, el odio, las broncas, porque nos enferman y nos esclavizan. Perdonar es liberarnos y conquistar la paz y el respeto por nosotros mismos. Es hacer espacio para todo lo nuevo, que solo el presente puede ofrecernos, en el aquí y ahora.

Comenzamos

Tomamos la postura de sentados, sentimos el cuerpo, los pies en contacto con la tierra, las piernas, los glúteos apoyados en el almohadón, la columna erguida pero flexible. Soltamos los hombros, los brazos, las manos apoyadas sobre las piernas, el mentón hacia adelante. Relajamos los músculos de la cara, sentimos la respiración, nos dejamos llevar por la respiración.

Todos tenemos todo: amor, odio, celos, agresividad, lastimaduras, caricias, honestidad, hipocresía. Decimos lo que pensamos, a veces lo escondemos; somos agradecidos y a veces no. Si aceptamos que esta dualidad vive en nosotros, que es parte de ser humanos, podremos observar qué es lo que deseamos cultivar. Los seres humanos somos maravillosamente perfectos con todas nuestras imperfecciones.

No podemos evitar equivocarnos pero podemos aprender de nuestros errores, crecer y evolucionar. Perdonar: qué declaración tan difícil de sentir de verdad. Perdonar no es someternos ni dejar de tener nuestras razones; es soltar los enojos, las rabias, los resentimientos hacia otras personas y nosotros mismos. Respiramos. Nos animamos a abrir nuestro corazón, nos prometemos que no nos vamos a juzgar, lastimar o humillar.

¿Qué hay en mi corazón? ¿Qué heridas me animo a ver? ¿De qué cosas, de qué personas habla mi mente todo el tiempo? ¿Qué experiencias sigo manteniendo vivas, y me generan un nudo en el estómago? ¿Qué es lo que sigo sin perdonar y revivo una y otra vez, todos los días?

Pienso en alguien que hoy quiero perdonar. ¿Puedo cerrar esa herida? Si no puedo, lo observo sin juzgar, lo reconozco y lo vuelvo a traer en otra meditación. Me perdono por eso. En este momento no puedo.

Si siento que puedo cerrar esa herida, me conecto ahora con esa persona y la situación, inspiro profundamente y, en la exhalación que sigue, suelto y digo «Te

perdono». Al perdonar me libero del sufrimiento, del resentimiento y me permito serenidad y paz.

¿Qué más hay en mi corazón? Me animo a observar sin juzgar qué cosas no me perdono y vuelvo a recordar una y otra vez con sufrimiento, críticas y dolor. Veo la herida y mis pensamientos. Inspiro, digo «Me perdono»; acercando imaginariamente mis manos, cierro la herida con caricias, amor, paciencia y compasión. ¿Qué más quiero perdonar para sentir paz, serenidad, alivio?

Respiro, siento que el aire llega a todas las células de mi cuerpo. Puedo volver a esta meditación cuando lo sienta necesario o escuche el pataleo incesante de mi mente con cosas del pasado. Sé que puedo abrirme sin lastimarme más; observarme sin juzgar y perdonar. Es humano lo que me pasa. Es humano el enojo y es posible perdonar, amar y conectarme con este presente.

Siento mis manos, me conecto con ellas. Muy atento/a las muevo, las siento, las acerco palma con palma, se acarician mutuamente y tan lentamente que siento cosquillas. Cuando sienta que es el momento, las apoyo en mi pecho y siento el calor que irradian en contacto con mi cuerpo. Me quedo todo el tiempo que necesite. Y, cuando sea el momento, me abrazo, me rodeo con mis brazos, siento en ese abrazo amor verdadero, que cuento conmigo mismo/a. Ese abrazo sana, cura, acuna, protege, comprende. Luego, me suelto, escaneo mi cuerpo y, cada cual a su tiempo, abro los ojos.

PRÁCTICA 29. SENTIR AGRADECIMIENTO

Meditación guiada

Postura: Acostados. **Tiempo:** 7 minutos.

Muchas veces no somos conscientes, por lo tanto no somos agradecidos de todo lo que tenemos. Nos olvidamos de todo aquello que estamos acostumbrados a tener, corriendo detrás de lo que nos falta, de lo que alguien nos dice que nos falta o de lo que la televisión me convenció que necesito para ser feliz. Así, vivimos corriendo detrás de algo que ni siquiera sabemos si lo queremos de verdad. Y así vivimos resistiendo una realidad que nunca llega a nuestras expectativas.

Por eso, una pregunta muy movilizadora que puedo hacerme es: ¿qué pasaría si mañana despierto sin aquello que nunca me he detenido a agradecer? El agradecimiento te inunda de paz.

Comenzamos

Tomamos la postura de acostados. Cerramos los ojos. Sentimos el aire que ingresa y que sale, la quietud y el silencio. Comienzo a tensar todos los músculos, los pies, las plantas de los pies, las piernas, el abdomen, el pecho, los brazos. Las manos se cierran, los puños aprietan, los músculos de la cara se arrugan, la boca se comprime con fuerza.

Mientras puedo sigo haciendo fuerza con cada músculo del cuerpo. Me percibo resistiendo lo que «es». Me doy cuenta del esfuerzo que me significa la resistencia. Equivale a luchar contra todo el universo.

Suelto los pies, la planta de los pies, las piernas, la cadera. La columna descansa libremente. Suelto la espalda, los brazos. Las manos se abren, las libero. Siento el cuerpo totalmente relajado en contacto con la tierra y recibo toda su energía.

Me rindo a lo que es. No es resignarme, es respetar lo que ya está siendo. Es aceptar lo que es como es, aunque no respete mis gustos, mis planes, mis decisiones. Acepto. No es «aprobar», sino recibir lo que ya existe y ya pasó.

Siento mi cuerpo soltando, descansando, dejando de resistir. Desde este lugar puedo sentir el agradecimiento puro y real. Agradezco quién soy y cómo soy, sin peros de mi mente. Busco la calidez en mi yo interior y en el silencio. En los pensamientos no está; la mente es una grabación, juzga todo el tiempo, no va a cambiar. El agradecimiento no tiene peros ni condiciones.

Coloco las dos manos sobre mi corazón y siento sus latidos. Presiono nuevamente y percibo el latir de mi corazón en contacto con la tierra. Agradezco quién soy, cómo soy, tal cual soy, y lo que esté sucediendo. Agradezco a mi cuerpo, a todos los órganos que se interrelacionan entre sí de una manera maravillosa y mágica. Agradezco mi existencia.

Suelto los peros, descanso en esta sensación de rendirme a lo que es. Agradecer me hace sentir una calidez especial, indescriptible, como el sol que te acaricia en una tarde de suave verano. Si soy agradecido puedo elegir enamorarme de mí mismo/a. En este planeta nunca hubo alguien como yo, ni nunca lo habrá. Hago una respiración profunda, siento el aire que me inunda, me siento renovado momento a momento. Cuando lo decida, puedo abrir los ojos.

PRÁCTICA 30. CONECTARNOS CON LA ENERGÍA DEL UNIVERSO

Postura: Sentados. **Tiempo:** 9 minutos.

Esta práctica consiste en una visualización para poder accionar tus poderes creativos. Tomamos la postura de sentado/a. Los ojos están cerrados y vamos a contactar con la superficie que nos recibe los pies, nuestros muslos, nuestros glúteos. Sentimos la columna erguida, los hombros relajados, el pecho hacia adelante, la frente en alto.

En esta visualización te invito a que comiences a hacer respiraciones un poco más profundas que las que venías haciendo hasta ahora. Vamos a imaginar que cada vez que inhalamos nos conectamos con la energía del Universo. Algunas personas a esta energía la llaman la fuente; otras, Dios. Esta energía trae todos los colores del arcoíris; en cada inhalación estos rayos llegan hasta nuestro corazón y se expanden como un sol que brilla intensamente. Es una energía sanadora, pura, de paz. Y cada vez que inhalamos este sol se expande dentro de nuestro corazón. Si la mente se va, con amabilidad volvemos a visualizar esta expansión, el sol y sus rayos extendiéndose hacia todo nuestro alrededor.

En este momento nos encontramos en condiciones de entrar en los campos de creación superior y allí, ahora mismo, es cuando vamos a manifestar eso que tanto queremos en nuestra vida y lo vamos a hacer con todos los detalles que estamos imaginando. Estamos conectados con la escena, con nuestro sentimiento, nuestra alegría, porque era algo que creíamos imposible. Nos conectamos con el sentir, con quiénes estamos, qué escuchamos que nos dicen, cuáles son nuestras palabras. Con este sentimiento que estamos experimentando, el Universo lo recibe como un mensaje. Ahora vamos a repetirnos internamente esta frase: «Desde este ser energía que soy, libre y armónico, agradezco que esto se manifieste en mi vida».

En este momento vamos a agradecerle a la energía del Universo porque esto que acabamos de visualizar en el corto o mediano plazo va a suceder. Vivo mi día a día fortaleciendo esta creencia.

Volvemos a conectar con todo el cuerpo y aprovechamos para hacer una serie de estiramientos. Nos hacemos el masaje que estamos necesitando y, en el momento que consideremos que estamos listos, vamos a abrir los ojos.

PRÁCTICA 31. ABRAZO DORADO

Postura: Sentados. **Tiempo:** 5 minutos.

El color dorado tiene una conexión directa con el sol y su energía. Como todos los colores, tiene muchos significados, que se relacionan con la sabiduría, los ideales, el conocimiento, la belleza, el mérito, la permanencia, la abundancia. En esta práctica nos detenemos unos minutos en el día para abrirnos a la posibilidad de abrazarnos con esta luz maravillosa.

Comenzamos

Tomamos la postura de meditación. Hacemos tres respiraciones bien profundas. Sentimos el aire que ingresa y que sale, la quietud, el silencio. Elevamos las manos al cielo, alto, despacio, sintiendo el aire que sentimos cuando se mueven. Juntamos palma con palma en lo alto. Desde allí, vamos a comenzar a bajar los brazos hacia nuestros costados, en actitud de apertura. Muy despacio, sentimos los cambios en las palmas. Nos detenemos a la altura de los hombros y percibimos nuestro cuerpo en esta actitud de recibir toda la abundancia que el Universo tiene para nosotros, esa energía poderosa e ilimitada.

Con las palmas hacia arriba, sentimos que recibimos y al mismo tiempo soltamos, porque la energía es infinita. Imaginamos una lluvia de polvo de oro, que cae desde el cielo y llena nuestras manos. Estas se vuelven doradas, repletas de luz. Ahora las imaginamos transparentes: permiten que esta lluvia de polvo de oro las traspase y se comparta, con todos y todo. Con esta sensación de estar llenos de amor infinito, vamos a

rodearnos a nosotros mismos en una actitud de abrazo. Sentimos nuestros brazos y nuestras manos que se apoyan con firmeza, con seguridad. Las manos son sanadoras porque transmiten amor.

Me abrazo, un abrazo de amor verdadero e incondicional. No tengo que hacer las cosas bien para merecerlo. Me abrazo un poco más fuerte; si me conecto con mis vacíos, los incluyo, y me abrazo con lo que me gusta y con lo que no me gusta. De lo contrario, no es un abrazo de amor. Ya soy suficiente para recibir mi abrazo; abrazo mi silencio, mis enojos, mis dudas, mis errores y mis carencias. El abrazo cura, acuna, protege, me arropa y me calma, y nadie puede reemplazarlo.

Volvemos a la respiración. De a poco soltamos las manos, desarmamos el abrazo. Conectamos con este momento, y abrimos los ojos.

PRÁCTICA 32. FINALIZÁ EL LIBRO, ES EL MOMENTO DE PONER TU FIRMA *Ejercicio en tu cuaderno*

Tenés el poder de transformarlo todo. Antes de cerrar este libro te invito a escribir y firmar lo que decidas para tu vida. Cuando podés ver lo que realmente querés y decidís confiar, lo escribís, declarás lo que va a pasar y te mantenés «haciendo» para llegar a ese objetivo. Aprendés, te equivocás, volvés a empezar mil veces, pero tu rumbo es inamovible y comienzan a aparecer milagros, ayudas, sorpresas. La mayor sorpresa cuando seguís adelante es encontrarte de pronto disfrutando de esos cambios que anhelas, al mismo tiempo que con un poco de humor pescás a tu mente que te sigue diciendo que no es posible.

1. Elijo las herramientas que necesito, semana a semana.
2. Reviso mi cuaderno y paso en limpio lo más importante.
3. Escribo los horarios en que voy a meditar. ¿A qué hora? ¿Qué días?
4. ¿A quién voy a recurrir cuando mi mente me esté convenciendo de que no vale la pena? Lo decido, lo anoto y le aviso.
5. ¿Cuál es el lugar de mi casa que elijo para meditar? ¿Cómo lo voy a decorar?
6. ¿Cuál es hoy la frase que mejor describe mi sueño, lo que quiero? Esa descripción de lo que quiero y me emociona hasta las lágrimas es lo que yo quiero de verdad.
7. Describo las acciones concretas que le van a dar forma a ese deseo.
8. Pongo en palabras lo que descubrí, de mi relación con la comida, de la relación conmigo mismo/a, con mi trabajo. ¿Qué descubrí de mis pensamientos? ¿Qué puedo observar de mis emociones?
9. Me comprometo conmigo mismo/a, amorosamente y con infinita paciencia.
10. Firma.....
Aclaración.....

Cierro los ojos y, al cerrar este libro, escucho al Universo que me susurra al oído:
«Todo es posible... Todo es posible... Todo es posible».

| *“No se trata de entender. Se trata de sentir.”*

ANÓNIMO

CONCLUSIONES

En el año 2008 tuve el cimbronazo de mi vida. Nada de lo que hacía me gustaba. Sentía insatisfacción, desgano, ansiedad. Necesité cambiar, darle alegría a mi existencia. Haber dado con el terapeuta adecuado en ese momento tan particular para mí, empezar a incluir prácticas mindfulness, no hacerle tanto caso a mis pensamientos fueron cambios fundamentales. Desde ese momento mi vida dio un giro impensado. Yo era de esas personas descreídas de los beneficios de las terapias mente-cuerpo, como el yoga, la meditación o el taichi chuan. «No es lo mismo pensar que sentir», fueron esas primeras palabras las que me encendieron. Otro eslogan similar repetía: «No se trata de entender, se trata de sentir». Esas frases me daban pistas de lo que era habitar el momento presente.

Durante las primeras clases grupales de meditación a las que comencé a asistir, la maestra de mindfulness Clara Badino nos proponía a todos los integrantes de la clase mantenernos inmóviles sentados en el suelo, cosa que para mí representaba una incomodidad importante. Permanecer sentado de esa manera con las piernas flexionadas y la columna erguida mientras Clara repetía: «Para cambiar nuestra mente debemos empezar por el cuerpo». No era nada fácil. Pero me sobrepuse y fue así como incorporé esta práctica a mi vida.

Entre tanto, hace casi veinte años que trabajo como médico nutricionista. Desde mis inicios me ha interesado en especial el aspecto bioquímico de los alimentos y la manera más adecuada de recomendar a mis pacientes las mejores opciones para combinarlos. La universidad no me había enseñado que el aparente simple acto de ingerir alimentos implica una complejidad enorme, como vimos a lo largo de este libro. Ahora sé que no solo nos alimentamos de comida; también nos nutrimos de vínculos, pensamientos, impulsos, emociones y sentimientos.

Comer es un comportamiento automático y complejo. La industria alimentaria lo sabe bien y se aprovecha diseñando productos cada vez más sabrosos para que, sin demasiado poder de elección, los consumamos. Son esta provocación al consumo y la confusa información nutricional reinante las que explican, en parte, que nuestra manera de alimentarnos esté cada vez más lejos de llamarse perfecta.

En este libro presento todo el potencial de la práctica de Comer Despierto, con el objetivo de contrarrestar todos los obstáculos internos y externos que nos rodean a la hora de desarrollar un vínculo sano con la comida. En este sentido, la práctica de la alimentación consciente permite:

1. Mejorar la capacidad para identificar señales de hambre y saciedad, además de incrementar la disposición para experimentar emociones negativas que

anteriormente disparaban atracones. También, disminuir la credibilidad de los pensamientos negativos y aumentar la capacidad para elegir conductas adaptativas en circunstancias estresantes.

2. Observar sentimientos, conductas y experiencias, desvinculándolos de la reactividad automática, desarrollando relaciones más equilibradas y sabias con la alimentación y el cuerpo.
3. Aprender a reconocer los propios estados emocionales sin involucrarse en sus patrones reactivos habituales.
4. Aprender a responder a emociones negativas tomando acciones más creativas y adecuadas, que no sean solo reaccionar ante las mismas comiendo.
5. Incorporar la meditación de atención plena (mindfulness), particularmente apropiada para la complejidad de factores conductuales, emocionales y cognitivos involucrados en conductas alimentarias desordenadas.

Alentar a las personas a seguir por este camino está resultando ser revelador. Por eso, llamo a quienes lean este libro a simplificar nuestra mente, para simplificar nuestra vida.

BIBLIOGRAFÍA

- 2ª *Encuesta Mundial de Salud Escolar Argentina* (2012), Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles Componente: Vigilancia, Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Ministerio de Salud de la Nación. Disponible en:
http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09_informe-EMSE-2012.pdf.
- Baba, Shiv y Alexander Fedorikhin (1999): «Heart and Mind in Conflict: The Interplay of Affect and Cognition in Consumer Decision Making», *Journal of Consumer Research*, 26 (3), 278-292. Disponible en:
<http://www.jstor.org/stable/10.1086/209563>.
- Baumeister, Roy *et al.* (1998): «Ego depletion: Is the active self a limited resource?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1252-1265.
- Brewer, Judson (2017): *The Craving Mind. From Cigarettes to Smartphones to Love. Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*, Yale University Press.
- Carter Evan y Michael McCullough (2014): «Publication Bias and the Limited Strength Model of Self-control: Has the Evidence for Ego Depletion Been Overestimated?», *Front. Psychology*. Disponible en:
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00823/full>.
- Casey B. J. *et al.* (2011): «Behavioral and Neural Correlates of Delay of Gratification 40 Years Later», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (36), 14.998-15.003.
- Castaneda, Carlos (2001): *Las enseñanzas de don Juan* [1977], Madrid, Fondo de Cultura Económica de España.
- Celcer, Irene (1994): *La tiranía de las dietas*, Buenos Aires, Planeta.
- Chozen Bays, Jan (2009): *Comer atentos. Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos*, Barcelona, Kairós.
- Davidson, Richard y Sharon Begley (2012): *El perfil emocional de tu cerebro: claves para modificar nuestras actitudes y reacciones*, Destino.
- De Castro, John y Nanette Stroebele (2004): «The Influence of Ambience on Food Intake in Humans», *Nutrition*, 20, 821-83. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15325695>.
- (2010): «The Control of Food Intake of Free-living Humans: Putting the Pieces Back Together», *Physiology & Behavior*, 100, 446-453.
- «Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas: Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO» (2003), Ginebra, OMS. Disponible en:
www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

- Frankl, Victor (2004): *El hombre en busca de sentido* [1946], Barcelona, Herder.
- Foster G. D. *et al.* (1997): «What is a Reasonable Weight Loss? Patients' Expectations and Evaluations of Obesity Treatment Outcomes», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (1), 79-85.
- Gearhardt, Ashley, William R. Corbin y Kelly D. Brownell (2009): «Preliminary Validation of the Yale Food Addiction Scale», *Appetite*, 52 (2), 430-436.
- (2016): «Development of the Yale Food Addiction Scale Version 2.0», *Psychology Addict Behaviour*, 30 (1):113-21.
- Gilbert, Paul (2009): *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*, New Harbinger Publications.
- Goleman, Daniel (1996): *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- Gollwitzer, Peter y Gabrielle Oettingen (2012): «Goal Pursuit», *The Oxford Handbook of Human Motivation*, Nueva York, Oxford University Press, 208-231.
- Grosz, Martín (2015): «Mesa al revés: se come la mitad de las verduras y el doble de carne que lo ideal», *Clarín*, 12 de julio de 2015. Disponible en: https://www.clarin.com/sociedad/alimentacion-nutricion-brechas_alimentarias-carnes-lacteos-verduras-frutas-plato-mesa-investigacion-cepea-obesidad-diabetes-sobrepeso-dieta_0_SyW-rLYw7g.html.
- Guías Alimentarias para la Población Argentina*, Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal-vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>.
- Guía de Práctica Clínica Nacional sobre Diagnóstico y Tratamiento de la Obesidad en adultos para todos los niveles de atención* (2013), Ministerio de Salud de la Nación. Disponible en: <http://iah.salud.gov.ar/doc/Documento3.pdf>.
- Guyenet, Stephan (2017): *The Hungry Brain: Outsmarting the Instincts That Make Us Overeat*, Flatiron Books.
- Hay, Philipa *et al.* (2008): «Eating Disorder Behaviors are Increasing: Findings from Two Sequential Community Surveys in South Australia», *PLoS One*, 3 (2). Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001541>.
- Jacobs, Andrew y Matt Richtel (2017): «Cómo las grandes empresas engancharon a Brasil con la comida chatarra», *The New York Times*, 16 de septiembre de 2017. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2017/09/16/comida-chatarra-obesidad-alimentacion-brasil>.
- James, William (1890): *The Principles of Psychology*, New York, Henry Holt and Company.
- Job, Veronika *et al.* (2010): «Ego Depletion: Is it All in Your Head? Implicit Theories About Willpower Affect Self-regulation», *Psychological Science*, 21 (11), 1686-1693. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797610384745>.
- Kabat-Zinn, Jack (2004): *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós.
- Kahnemann, Daniel (2011): *Pensar rápido, pensar despacio*, Buenos Aires, Debate.

- Katz, Mónica (2008): *No dieta: puentes entre la alimentación y el placer*, Buenos Aires, Libros del Zorzal.
- Keys, Ancel (1950): *The Biology of Human Starvation*, Minnesota Archive Editions.
- Kristeller, Jean y Ruth Wolever (2011): «Mindfulness-based Eating Awareness Treatment (MB-EAT): Conceptual Basis. Eating Disorders», *The Journal of Treatment & Prevention*, 19, 49-61.
- y Virgil Sheets (2013): «Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial», *Mindfulness*, 19 (1), 49-61.
- (2015). *The Joy of Half a Cookie. Using Mindfulness to Lose Weight and End the Struggle with Food*, Londres, Orion Books.
- LeDoux, Joseph (1999): *El cerebro emocional*, Barcelona, Planeta.
- Lowe M. R. et al. (2008): «Weight-loss Maintenance 1, 2 and 5 Years after Successful Completion of a Weight-loss Programme», *British Journal of Nutrition*, 99 (4), 925-30.
- Manes, Facundo y Mateo Niro (2014): *Usar el cerebro*, Buenos Aires, Planeta.
- May, Michelle (2011): *Eat What You Love, Love What You Eat. How to Break Your Eat-Repent-Repeat Cycle*, Phoenix, Am I hungry?
- Mischel Walter y Ervin Staub (1965): «Effects of Expectancy on Working and Waiting for Larger Reward», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2 (5), pp. 625-633.
- Muraven, Mark et al. (2008): «Helpful Self-control: Autonomy Support, Vitality, and Depletion», *Journal of Experimental Social Psychology*, 44 (3), 573-585.
- Nhat Hanh, Thich y L. Cheung (2011): *Saborear. Mindfulness para comer y vivir bien*, Madrid, Espasa.
- Rossy, Lynn (2016): *The Mindfulness-based Eating Solution. Proven Strategies to End Overeating, Satisfy Your Hunger and Savor Your Life*, Oakland, New Harbinger Publications.
- Siegel, Daniel (2007): *The Mindful Brain*, Nueva York-Londres, Norton & Company.
- Sumithran, Priya et al (2011): «Long-Term Persistence of Hormonal Adaptations to Weight Loss», *New England Journal of Medicine*, 365, 1597-1604. Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1105816>.
- Supervivencia al desnudo: edición extrema* (2013). Disponible en: <http://www.dailymotion.com/video/x5rv44c>.
- Tsai, Adam Gilden y Thomas Wadden (2006): «La evolución de las dietas muy bajas en calorías: actualización y metaanálisis», *Obesidad*; 14 (8), 1283-93.
- «Trends in Adult Body-mass Index in 200 Countries from 1975 to 2014: APooled Analysis of 1698 Population-based Measurement Studies with 19.2 Million Participants» (2016), *The Lancet*, 387 (10026), 1377-1396. Disponible en: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30054-X/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30054-X/fulltext).
- Volkow, Nora y Charles O'Brien (2007): «CP. Issues for DSM-V: Should Obesity Be Included as a Brain Disorder?», *American Journal of Psychiatry*, 164, 708-710.
- , et al. (2013): «Obesity and Addiction: Neurobiological Overlaps», *Obesity Review*,

14 (1), 2-18. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4827343>.

Wansink, Brian y Jeffrey Sobal (2007): «Mindless Eating: The 200 Daily Food Decisions We Overlook», *Environment and Behavior*, 39 (1), 106-123. Disponible en:

<http://foodpsychology.cornell.edu/research/mindless-eating-200-daily-food-decisions-we-overlook>.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Aurora y Mario, por haberme cuidado tanto siempre. Los amo hasta el cielo ida y vuelta. A Ceci por ser tan hermosa y dedicada en todo lo que hace, y en especial por tenerme tanta paciencia. A nuestras hijas Patita y Sere, por ser tan cariñosas. Las amo a las tres mucho. A mis abuelas Esther y Rosa, y también a Lala, la señora que nos cuidaba en Longchamps, por habernos cocinado comidas tan exquisitas. A mis queridos hermanos Eli, Hernán y Nico por estar siempre en todos los momentos de la vida. A toda mi familia grande, amigos queridos, sobrinos, ahijados, tíos, primos, por todo el amor que nos tenemos.

A Laura Morselli, quien con tanto esmero y entusiasmo me ayudó a dejar por escrito todas las prácticas y meditaciones que proponemos en los talleres de Comer Despierto. ¡Inmensamente agradecido con ella!

A Anna Fedullo, Kathia Bajaroff, Daniela Tagliani, Ramiro Ferrando, Gisela Ferrari, Cristina Milher, Eugenia Douek, Galy Evans y María Irigoyen por haberme ayudado tanto en cada una de las charlas que tuvimos y lectura de borradores, lo que me permitió darles forma a los contenidos de este libro. Sin ustedes no hubiera sido posible.

A las editoras de Paidós, Vanesa Hernández y María Vicens, por alentarme a cada rato cuando creía que no era posible llevar adelante este proyecto, y a Emilce Paz, quien me contactó para escribir el libro.

A Florencia Cunzolo y María Copani, mis editoras en el espacio Buena Vida del diario *Clarín*. A Verónica Toscano, Sandra Avilés, Dolores Séneca, Adriana Ertola, Anabel Fernández Prieto y Jimena Arauz, por ser tan buenas compañeras de trabajo.

A Clara Badino, por haberme enseñado la práctica de la atención plena y por mostrarme el camino que me permitió confiar en mí. Siempre estaré agradecido por todas las oportunidades brindadas. ¡También todo mi amor para vos!

Al gran médico y amigo Julio Laurindo, quien desde el cielo me sigue guiando sus enseñanzas, y a los psicólogos Graciela Rozas, María Noel Anchorena y Martín Reynoso, en quienes confié y también me enseñaron el valor de esta práctica. No saben cuánto me han ayudado.

A todos mis pacientes y a quienes participan de los talleres de Comer Despierto, por enseñarme tanto con sus opiniones, vivencias y lecciones de vida. No tengan en cuenta el orden en que aparecen. Todos ustedes son muy importantes para mí.

APÉNDICE

YFAS (YALE FOOD ADDICTION SCALE)

La versión original de esta herramienta consiste en un cuestionario con treinta y cinco preguntas vinculadas con la conducta alimentaria. Para simplificar dichas evaluaciones, sus autores publicaron en 2017 una versión alternativa y simplificada que denominan Modified Yale Food Addiction Scale Version 2.0. Esta nueva herramienta de evaluación se compone de trece ítems que describen otros tantos síntomas. Veámosla en la práctica:

1. Como hasta el punto de sentirme físicamente enfermo.
2. He intentado sin éxito dejar de comer ciertos alimentos.
3. Paso mucho tiempo sintiéndome débil o cansado por comer en exceso.
4. Evito actividades sociales, del trabajo o del colegio porque me preocupa comer demasiado allí.
5. Sigo comiendo de la misma forma aunque me causa problemas emocionales.
6. La misma cantidad de comida ya no me aporta la satisfacción que me solía aportar.
7. Si tengo problemas emocionales por no haber comido ciertos alimentos los como para sentirme mejor.
8. Mis amigos y familiares están preocupados por todo lo que como en exceso.
9. Comer en exceso me dificulta cuidar de mi familia o hacer las tareas domésticas.
10. He estado tan distraído comiendo que hubiera podido haberme hecho daño (por ejemplo, conduciendo, cruzando la calle, manejando maquinaria).
11. Tengo tan fuertes impulsos de comer ciertos alimentos que no puedo pensar en otra cosa.
12. Tengo problemas significativos en mi vida a causa de la comida. Pueden relacionarse con mi rutina diaria, el trabajo, la escuela, los amigos, la familia o la salud.
13. Mi conducta alimentaria me causa mucha angustia.

Cada uno de estos ítems debe evaluarse por parte de la persona afectada en función de la siguiente escala, vinculada a la frecuencia con la que aparecen los síntomas:

Nunca = 0

Menos de una vez al mes = 1

Una vez al mes = 2

Dos a tres veces al mes = 3

Una vez a la semana = 4
Dos a tres veces a la semana = 5
Cuatro a seis veces a la semana = 6
A diario = 7

Luego de esta evaluación, hay que sumar todos los ítems que se consideran «positivos». Para decidir si son positivos o no, deben haber obtenido una valoración entre los siguientes rangos:

- Ítems 4, 8, 9, 10: Valoración de 2 a 7 (al menos una vez al mes).
- Ítems 1, 5, 7, 11: Valoración de 4 a 7 (al menos una vez a la semana).
- Ítems 2, 3, 6, 12, 13: Valoración de 5 a 7 (al menos dos-tres veces a la semana).

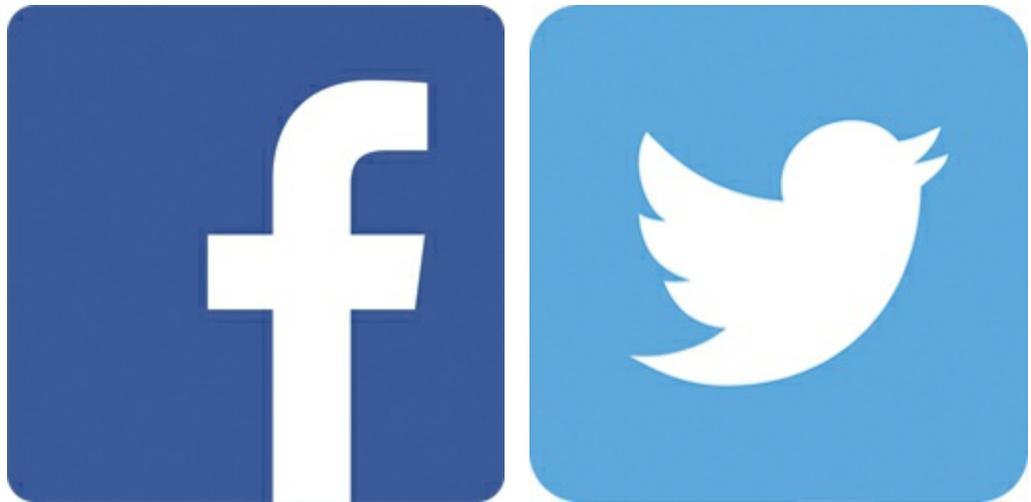
Para evaluar el grado de adicción, se debe haber puntuado como «positivos» alguno de los dos últimos ítems (el 12 y/o el 13) y además:

- Otros 2 o 3 ítems positivos: adicción leve.
- Otros 4 o 5 ítems positivos: adicción moderada.
- Otros 6 o más ítems positivos: adicción grave.

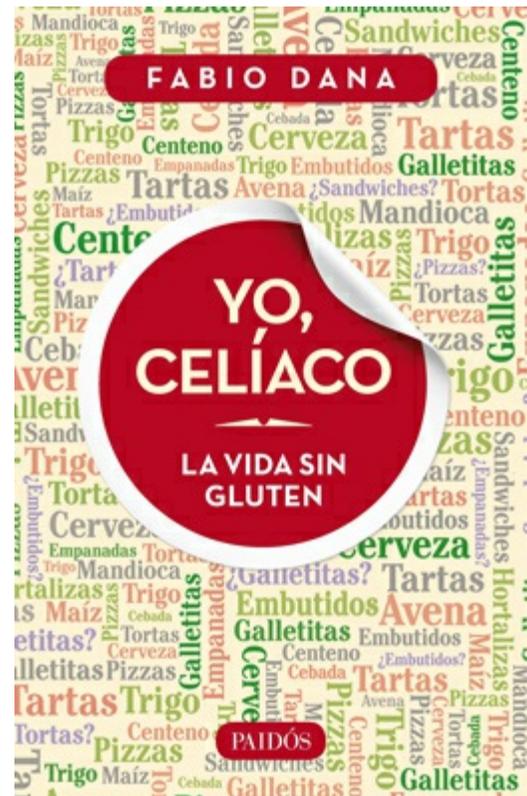
Es posible que algunos de ustedes se pregunten: «¿Y con este resultado qué?». Lo cierto es que no hay respuesta a esa pregunta. Sin embargo, el diagnóstico que nos ofrece este cuestionario es una herramienta más para entender nuestra relación con la comida y empezar a pensar cómo podemos desarmar nuestros hábitos y conductas más nocivas.

Grupo Planet

¡Seguinos!



¿Te gustó este libro? Te recomendamos...



Índice

Portadilla	4
Prólogo, por Clara Badino	8
Introducción	10
Parte I. Mindfulness y alimentación	14
1. El ciclo de la alimentación consciente	17
2. Qué, cómo y cuánto	22
3. ¿Qué es mindfulness?	29
4. Cambio de hábitos	34
Parte II. Cerebro, comida y emociones	39
5. La historia del h@mbre	43
6. Los mecanismos que regulan nuestra manera de comer	46
7. Son solo emociones	53
8. De la reacción a la respuesta	58
9. Con mucha práctica, el cerebro cambia	62
10. Comer en estado de distracción	69
Parte III. Más allá de la voluntad	75
11. Adicción a la comida	78
12. Hacer dieta no sirve	85
13. ¿Es la fuerza de voluntad un recurso limitado?	90
14. La autorregulación inteligente	95
Parte IV. Las prácticas del comer despierto	104
15. Para comenzar, hay que organizarse	106
16. Hacer una pausa	115
17. Conectar con tu cuerpo	119
18. Prácticas con alimentos	127
19. Elegir con libertad	134
20. Anticipar y acompañar el atracón	142
21. Somos energía, somos creadores	149
Conclusiones	158
Bibliografía	160
Agradecimientos	164

