



Para aprender a comer bien también hay que entrenarse

La alimentación consciente consiste en enfocarse en las sensaciones que generan los alimentos.

Solo una. La caja de pasas está ahí, abierta, tentadora, aromática, pero se puede sacar solo una. Tocarla, olerla y luego saborearla lentamente, como si fuera la única comida que queda en el mundo.

La mayoría de quienes están en esta sesión de terapia –hombres y mujeres de diferentes edades, en su mayoría con serios problemas de sobrepeso– acostumbran comer pasas en puñados. Es habitual para ellos meter la mano dentro de la caja, sacar todo lo que quepa y tragar lo más rápido posible, para volver a meter la mano. Por eso, comer una sola pasa les parece, al comienzo, un ejercicio imposible. Y luego, incomprensible. ¿De qué podría servir ir a la consulta de un psicólogo solo para demorarse cinco minutos en comerse una pasa?

Contra lo que podría pensarse, este ejercicio no nació para ayudar a las personas con problemas para autorregularse a la hora de comer, sino como parte de un programa contra el estrés, el cual fue creado por el médico estadounidense Jon Kabat-Zinn. A finales de los 70, Kabat-Zinn comenzó a estudiar la relación mente-cuerpo y fundó la Clínica para la Reducción del Estrés y el Centro para la Atención Plena (Mindfulness) de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

Con el ejercicio de las pasas, inspirado en la meditación budista, Kabat-Zinn buscaba ayudar a los estresados a alejar de su mente pensamientos que incuban ansiedad o culpa. Su método es ampliamente conocido en el mundo, y, de hecho, organizaciones como Sasana (sasanacolombia.org) lo dan a conocer en Colombia a través de talleres. Incluso, esta doctrina ha llegado a los colegios públicos del país a través del programa llamado Respira, que se enfoca precisamente en explorarla.

Cuando la psicóloga Jean L. Kristeller estaba haciendo sus estudios de doctorado en la Universidad de Yale en los años 80, decidió aplicar este mismo ejercicio en gente con exceso de peso.

Está bien comer por otras razones que no son hambre, siempre que se mantenga un equilibrio

Estaba convencida de que esto podría ayudar a que tomaran conciencia de lo que comen y así frenar un muy común mal hábito: comer comida poco sana de manera automática, sin darse cuenta cuando las cantidades ingeridas sobrepasan por mucho lo



recomendable.

“Kabat usaba tres pasas; yo empecé a hacer el ejercicio con cuatro. Invité a estas personas a sintonizarse con la experiencia de comerlas de a una. Cuando llegaban a la tercera, se daban cuenta de que ya no querían más”, explica por teléfono Kristeller desde su oficina en la Universidad Estatal de Indiana.

“Por supuesto que no es suficiente hacer este ejercicio una sola vez. Esto es un entrenamiento, un proceso gradual, en el que se va formando una sabiduría interior en torno a la comida”, agrega.

Según explica la psicóloga –autora del libro ‘The Joy of Half a Cookie’ (‘El gozo de media galleta’), al practicar ‘mindful eating’ o alimentación consciente, las personas comienzan a darse cuenta no solo de que pueden parar, sino también de que eso es lo que su cuerpo necesita. Descubren, por ejemplo, que el exceso de azúcar en realidad los cansa. O que lo que les parecía tan atractivo de las papas fritas es el sonido que hacen al crujir, más que el sabor, y que ese placer se puede satisfacer con tres o cuatro en vez de comerse, culposamente, un paquete completo.

Sintonizar con el cuerpo

Jean Kristeller, quien comenzó a estudiar al respecto hace ya casi 30 años y elaboró un programa hace 20, se convirtió en la primera profesional en publicar una investigación académica en la que el ‘mindfulness’ se relaciona de manera exitosa con cambios estables en la alimentación. Desde entonces, muchos científicos han seguido la misma senda. Investigaciones posteriores, como una realizada por la American Journal of Clinical Nutrition en el 2013, determinó que al comer con distracciones, el consumo de alimentos aumenta en un 30 por ciento, y el 70 por ciento de las personas comen más de lo que creen.

Pero ¿cómo logra el ‘mindfulness’ estos prometedores resultados?

Lo primero es el enfoque: pone el motor del cambio en la persona, no fuera de ella. Esto, porque para que se instalen hábitos, explica María Elena Pérez, psicóloga con formación en ‘mindfulness’, se requiere que la información sobre lo que es bueno comer signifique algo para la persona, “que le encuentre sentido, que produzca una resonancia en lo emocional”.

“Los nutricionistas creen que prescribir un plan alimentario basta para que la gente lo siga, pero eso no pasa. Lo que se debe hacer es fortalecer las decisiones conscientes; hacer una pausa y activar la capacidad de decidir. Mientras más entrenamiento se haga,



Sala de Prensa

más se fortalecen las decisiones conscientes”, asegura Pamela Maercovich, psicóloga formada en ‘mindful eating’ en San Diego (Estados Unidos), y agrega: “La tarea es desafiante, porque nos alimentamos al menos tres veces al día, lo que implica tomar hasta 500 decisiones diarias en torno a lo que se come”.

No más autocastigo

El ‘mindfulness’ no tiene que ver solo con lo que siente el cuerpo, con lo estrictamente fisiológico, sino también con lo mental. Una de las claves de esta técnica es que invita a dejar pasar los pensamientos negativos, los juicios hacia uno mismo, para dar lugar a una actitud más comprensiva. Nada más ajeno al ‘mindfulness’ que el autocastigo, que alguien se odie por estar gordo o porque comió de más. Eso no ayuda, porque convierte el comer en una falsa guerra entre el placer y el deber, que puede traducirse en ciclos de restricción-exceso. En cambio, dice la psicóloga Maercovich, cuando las personas aprenden a ser amables consigo mismas, se calman, y esto reduce las ansias por comer.

Al iniciar sus investigaciones la psicóloga Jean Kristeller le llamó la atención que muchas personas reconocían comer de más cuando se sentían estresadas o apenadas.

“Ahí entendí que la clave es el balance, algo tan simple como comer de manera más liviana si el día anterior fuiste a una fiesta. Hay que alejarse de las decisiones alimentarias en blanco y negro: está bien comer por otras razones que no son hambre, siempre que se mantenga un equilibrio. Yo hago una analogía con un presupuesto: si tienes 300 dólares libres al mes, eso significa que tienes 10 diarios. Tal vez un día gastas cinco y al otro quince, pero no hay problema porque respetaste tu límite.

“El ‘mindful eating’ se entrena. Nos pasan cosas que nos afectan y volvemos a comer de manera incorrecta”, dice Maercovich.

SOFÍA BEUCHAT
El Mercurio (Chile) - GDA