

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

7 pasos para controlar los ‘ataques’ de hambre

El Ciudadano · 17 de agosto de 2015





Que tu cuerpo y tu mente vuelvan a estar en la misma sintonía y puedas manejar el estrés, sin que te ataquen las ganas de picar algo dulce o salado, es posible.

Si recurres a la técnica de origen budista *mindfulness*, también conocida como “atención plena” puedes controlar tu ansiedad por comer, equilibrar tu “necesidad de picar” y recibir los beneficios. Puedes ponerla en práctica a través de estos pasos y vivir en plenitud

1. EL PLACER DE COMER

¡Redescúbrelo! ¿En cuánto tiempo has comido hoy? ¿Cuándo fue la última vez que saboreaste un café? La clave está en darte el tiempo de redescubrir los sabores, comer lentamente y sintiendo cómo la comida entra en tu cuerpo y te nutre. El ritmo frenético de nuestro día a día nos ha llevado a vivir con el piloto automático en modo ON. Como si nos hubieran sacado de la novela de ciencia ficción *1984*, de George Orwell, actuamos de forma mecánica incluso mientras nos alimentamos. ¡Sal del rebaño y cambia por completo tu relación con la comida gracias al *mindful eating*! Muchas personas han definido esta técnica como la dieta definitiva. Sin

embargo, la pérdida de peso que se consigue no se debe al contar Calorías o a la restricción de determinados alimentos. Va más allá: **es un modo de vida que logra transformar nuestra conducta**. Tal y como explica Soledad Calle, psicóloga y directora del Postgrado en *Mindfulness* y Psicoterapia de la Universidad de Barcelona, el éxito del *mindful eating* está en que “su finalidad no es cambiar lo que comemos, sino cómo comemos”.

Según un estudio publicado en *Complementary Therapies in Medicine*, después de seis semanas siguiendo esta práctica reducirás hasta en un 43% los atracones. ¿Te apuntas? Conviértete en una auténtica *foodie* y disfruta de cada bocado sin llegar a perder ni un solo segundo el control.

2. DESENMASCARA TU APETITO

¿A qué nos referimos cuando decimos “tengo hambre”? Normalmente, hablamos de la necesidad vital producida por la falta de ingesta de alimentos, que – ¡atención!– desaparece en cuanto se come algo. Sin embargo, cuando nuestra mente está “fuera de cobertura”, evidentemente no recibe de manera correcta las señales que le envía el cuerpo y, entonces, es cuando comemos por aburrimiento, rabia o estrés; porque, simplemente, tenemos al alcance algún alimento; o porque nos asalta la sed. Está claro que este tipo de “hambre” no se calma con comida. “El *mindfulness* te permite detectar estas sensaciones observando y analizando lo que sucede en tu interior y así saber cómo satisfacer esa necesidad, en lugar de reaccionar de forma automática llevándote comida a la boca”, asegura Calle. Por lo tanto, date el tiempo de identificar qué necesita tu cuerpo y qué necesita tu mente y cómo te sentirás después de que comas lo que has decidido ingerir para calmar tus ansias.

3. ANTIANTOJOS

Seamos realistas, por muy bien que te siente el helado cuando sufres de mal de amores, esta dosis de grasas no es la cura que necesitas. Te decimos cómo identificar el tipo de hambre **qué sientes**:

Si aparece de forma progresiva (a medida que van variando los niveles de leptina, la hormona reguladora del apetito), no tienes preferencia por alimentos específicos y desaparece en cuanto comes, estás ante una necesidad real de ingerir algo. Si te viene de golpe, tienes antojo por comidas con gran carga energética y calórica y no puedes parar de engullir, entonces, estás ante un caso claro de apetito emocional. Piénsalo: ¿has discutido con tu pareja? Prueba a hacer unos ejercicios de yoga, verás cómo esas ganas de pegarle un bocado a la tableta de chocolate desaparecen.

4. SIN DISTRACCIONES

Un primer paso para despertar tu paladar sería comer. Y punto. “Apaga la televisión, el móvil y todos aquellos *gadgets* que puedan distraerte y aislarte de las sensaciones fisiológicas que experimentas mientras degustas los platos”. En la mesa concéntrate únicamente en lo que te llevas a la boca. Solo así descubrirás los efectos positivos y negativos que tiene cada alimento sobre tu *cuerpo*. ¡Piénsalo, quizás no sea una casualidad que cuando te tomas un café, estás más activa en el gimnasio!

5. PUESTA EN ESCENA

Valora cada detalle de ese *tupper* de macarrones como si lo hubiera hecho el mismísimo chef del momento. Entiende tu momento en la mesa como una especie de ritual. Respeta un horario y busca un ambiente relajado. Analiza cada alimento con los cinco sentidos. Tócalo, huélelo y, sobre todo, mástícalo muy bien, nada de engullir. Incluso es recomendable dejar los cubiertos a los lados entre bocado y bocado. Así que tómate tu tiempo. La *coach* nutricional experta en *mindfulness* de

Go Balance, Verónica Chazin, explica: “El hipotálamo regula la ingesta de alimentos a través de dos grupos neuronales (centro de la saciedad y del hambre).

La sensación de estar llen@ tarda unos 20 minutos en llegar al cerebro. Es entonces cuando el centro de la saciedad envía fibras inhibitorias al centro del hambre”. Chazin también aconseja utilizar el método de la tercera persona para averiguar si tenemos la necesidad primaria de comer. El objetivo de este sistema es muy sencillo: situarnos como un observador. “Al tomar distancia, podemos autoanalizarnos: ¿tengo hambre?, ¿he hecho suficientes comidas?, ¿necesito recargar pilas? Así evitamos que el hambre más emocional nos atrape y nos lleve a comer de forma mecánica y compulsiva”.

6. MENOS ES MÁS

“Termina todo lo que te he puesto o no irás al cumpleaños de tu amig@”. Seguro que esta frase te ha trasladado a tu más tierna infancia. Pues bien, si a esta amenaza que marcó tus primeros años le sumamos una desconexión entre cuerpo y mente, ¿cuál es el resultado? ¡Un pez que come aunque ya no tenga hambre! Intenta romper con la idea de dejar el plato impoluto, guarda una parte para un tentempié a media tarde y utiliza estrategias para engañar a tu subconsciente, como la de usar platos más pequeños. Si aun así sigues sin controlar la cantidad de comida que tomas, elige platos rojos. Un estudio de la Asociación Británica de Dietistas, publicado en *Appetite*, asegura que los recipientes de este color hacen que comamos hasta un 40% menos, ya que relacionamos este tono con mensajes de peligro.

7. AMOR POR LO BUENO

Al llevar el *mindful eating* a tu cocina notarás cómo empiezas a interesarte por la calidad de los alimentos e, incluso, te conviertes en alguien con nuevas

motivaciones culinarias, vivirás una nueva relación con los alimentos y con tu cuerpo.

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)