

FEDERATA ANDA

SILVIA NAVARRO
"NO ME DEVORO EL MUNDO, LO SABOREO."

GUÍA
PARA MULTIPLICAR TU DINERO

CUANDO EL **hambre es emoción**

COME Y ADELGAZA
UN MENÚ A TU MEDIDA

¡Exclusiva para ti!
Descuento
en **bolsas**
de diseñador

5
COLORES
VIBRANTES PARA
ENCENDER EL OTOÑO

BASE PERFECTA
ILUMINA TU ROSTRO

145
ideas!
PARA REGALAR EN NAVIDAD

Transforma tu relación

¡HAZTE AMIGA DE LA COMIDA!

Por Paola Figueroa y Ligia Bang*

¿RECUERDAS COMO AGUA PARA CHOCOLATE, DONDE TITA DESAHOGABA SU TRISTEZA COCINANDO Y LAS LÁGRIMAS ERAN SU "INGREDIENTE SECRETO"? ESTE LIBRO DE LAURA ESQUIVEL ES UN CLARO EJEMPLO DE QUE LAS EMOCIONES Y LA COMIDA VAN LIGADAS. **DESCUBRE CÓMO HACER QUE ESA RELACIÓN SEA SALUDABLE Y ALEGRE.**

Ya vimos cómo muchas de nosotras interactuamos con los alimentos de una forma no tan saludable, debido a causas emocionales, psicológicas y fisiológicas. Ya conocemos el origen de nuestros trastornos y obsesiones alimenticias, el cual se remonta a la más lejana infancia. La pregunta que nos ocupa ahora es: ¿este comportamiento tiene solución? La respuesta es sí.

Consultamos a dos especialistas con distinta formación, en aras de conocer dos tipos de terapia que nos permitan hacernos amigas de la comida.

No te recrimines

En tu relación con los alimentos y en tus hábitos procura ser menos estricta contigo: no te regañes ni te culpes. Enfócate en cambiar y en las posibilidades que tienes para hacerlo. No alimentes más las obsesiones negativas.



32%
**DE LAS MUJERES EN
NORTEAMÉRICA PREFIERE
COMER ALGO DULCE
O BOTANAS CUANDO
ESTÁN ABURRIDAS.**

**Ejercicio
PARÁ DESCUBRIR
TUS PENSAMIENTOS**

Cuando notes que estás comiendo sin apetito, escribe en un papel tus emociones: Describe cómo te sientes, qué sensaciones se originan, qué te causa la comida... Reconocer el problema es el primer gran paso; quizá descubras que más que un litro de helado, necesitas un abrazo o ser escuchada.

VISIÓN psiquiátrica

“NO HAY QUE HACER, SINO
DEJAR DE HACER.”

Alfredo Zúñiga, psiquiatra y psicoterapeuta, director de Eating Disorders México.



Doctor Zúñiga, ¿qué tan serio es el problema de la obsesión por la comida entre las mujeres mexicanas?

Todas las personas tenemos conflictos emocionales, eso no está en discusión. La dificultad surge cuando no sabemos cómo manejar esos problemas y trasladamos las emociones al hecho de comer. Creo que éste es un problema cultural. En la mayoría de las familias mexicanas se enseña a evadir los sentimientos, comenzando por el famoso “no llores”, “no te enojas”, “no tengas miedo”,.... pasando por nuestra muy mexicana costumbre de echarle la culpa a alguien más, ya que así no tendremos que lidiar con las emociones resultantes de una crítica o un reclamo.

Además, aprendemos a considerar la comida como una forma de manejar las emociones. Cada vez que aparecen estas inevitables sensaciones negativas (enojo, tristeza, angustia, etcétera) parecería que comer es una buena opción.

El problema es que, de momento, lo es. Si me siento mal, un poco de alimento me ayudará a tranquilizarme. Bien dicen que “las penas con pan son menos”. Estamos condicionados a que la comida es un buen antídoto para no sentirse mal, entonces aprendemos a refugiarnos en ella; algunos más que otros.

¿Cuándo es un problema?

Nos encontramos frente a un aprendizaje que en algunos casos se convierte en una obsesión que raya en la enfermedad. Puede tener muchas manifestaciones, como comer compulsivamente o darse atracones, pero todo parte del mismo punto. ¿Cuál? La pérdida del control. Es decir, la persona sabe que ya comió suficiente, está consciente de que no necesita lo que está ingiriendo, que más adelante se va a sentir culpable, que ya no lo quiere, pero no lo puede evitar. Igual se lo come.

Éste es un punto crucial y es importante recalcarlo, ya que las personas alrededor del comedor compulsivo, empezando por su familia, su pareja o sus amigos cercanos, pueden presionar a la persona con frases como “échale ganas”, “si tú quisieras estarías delgado” o, peor aún, la misma persona se condena y se castiga por ser “débil” o por no tener “fuerza de voluntad”.

Esto inevitablemente lleva a un problema de autoestima, de no creer en uno mismo, de confianza, lo cual terminará en sufrimiento, depresión, ansiedad, retraimiento social, insomnio o incluso suicidio.

¿Cómo se pueden controlar las obsesiones y la dependencia por la comida?

¿Tú conoces a alguien que se haya quitado una diarrea echándole ganas? De la misma manera, nadie puede superar este trastorno conductual echándole ganas, sino con un tratamiento adecuado. Pero nuevamente nuestra cultura juega un papel importante; por algún extraño motivo creemos que debemos ser capaces de descifrar todo nosotros solos. Así, podemos entristecernos, enojarnos, frustrarnos y castigarnos por no resolver algo que nunca nadie nos enseñó cómo solucionar.

Si estoy comiendo por ansiedad, enojo, miedo, tristeza, ¿por qué no dejar de hacerlo? ¿No sería mejor aprender a manejar mis emociones, a confiar en mí mismo? Pero, ¿cómo hacer esto si nadie nunca me ha enseñado? Buscando ayuda.

No es que uno no quiera, es que uno no puede. Y si logramos entender esto, dejaremos de presionar y hacer sentir peor a quienes tienen un problema con la comida. Y los que tienen este problema comenzarán a buscar apoyo sin tener que sufrir escondiéndolo.

Deja ir TODOS TUS RESENTIMIENTOS

Los pensamientos son poderosos y fortalecen aquello en lo que enfocas tu atención. Para sanar tu relación con la comida, contigo misma y con los demás, debes dejar ir los pensamientos que te hacen daño para poder amarte y amar tu cuerpo. Algunas técnicas para “entrenar” tu mente son el yoga, la meditación y la terapia.

No es una pérdida

Evita hablar y comportarte como si estuvieras siempre a dieta o bajo un régimen, aunque lo estés haciendo, porque sólo fortaleces la idea de sacrificio. Mejor piensa en lo que estás ganando y cuánto te estás ayudando.

Entonces, ¿sí es posible modificar nuestra relación con la comida?

Estoy convencido de que todo el sufrimiento alrededor de la alimentación no se origina por la comida en sí, ni por el peso, la talla, la figura o las calorías. Está generado por esa voz interna que nos castiga, critica o descalifica una y otra vez. Si logramos ver esto, ¿no sonaría un poco inútil insistir en la comida? ¿Qué tal aprender a modificar esa voz interna? Controlar nuestras emociones, para que éstas no nos controlen a nosotras.

Decía Albert Einstein que si seguimos haciendo lo mismo, seguiremos obteniendo el mismo resultado. Entonces, si queremos uno diferente tendremos que hacer algo diferente. O desde una perspectiva basada en el Tao: Quizá no hay que hacer, sino dejar de hacer. Esto implica evitar luchar con dietas o pastillas. Recordemos que de cada 100 personas que pierden peso con un tratamiento cuya única finalidad es ésa, 95 o más recuperan los kilos perdidos o un tanto más durante los 12 meses siguientes. Este problema no es de comida, es de emociones.

¿Cómo cambiar esos malos hábitos? ¿Y cómo pueden ayudar la familia, los amigos y el entorno?

Creo que cada uno de nosotros podría hacer mucho para ayudar. Si ponemos en práctica algunos de los siguientes puntos, podemos hacer la diferencia tanto para los demás como para ti misma.

Primero, examina tus propias creencias, actitudes, prejuicios y comportamientos con respecto al peso, la imagen y la comida. Seguro descubrirás patrones que ni siquiera sabes por qué están ahí.

Luego, desecha desde ya las ideas de que no puedes hacer ciertas cosas, como bailar, nadar, ir a la playa o usar shorts si no luces de cierta manera. Tampoco te refieras a las personas por su aspecto físico, cualquiera que éste sea.

Por último, ayuda a los demás a entender que esto no se trata de una debilidad o falta de voluntad. Y nunca, nunca juzgues a nadie por lo que come o deja de comer.



39%
DE LAS MUJERES COMEN
HELADO O GALLETAS
CUANDO ESTÁN
TRISTES.

VISIÓN *metafísica*

“DESEA CAMBIAR LA FORMA EN QUE TE RELACIONAS CON LA COMIDA.”

Entrevista **Fernando Mastroianni**, maestro de “Un Curso de Milagros”.

Fernando, en tu experiencia, ¿de dónde surge la obsesión por la comida?

Es un problema de fondo que mientras no erradiques de raíz vas a seguir yendo a nutriólogos, especialistas, médicos; tomando suplementos y antidepressivos; haciendo dietas... Es un conflicto de pensamientos equivocados, un desorden que no tiene que ver con la comida, sino con las ideas asociadas a ella.

Es decir, si vienes de un hogar donde a la hora de la comida había una verdadera batalla campal, aprendiste a asociar los alimentos con conflicto, por lo cual el efecto que éstos tengan en tu cuerpo será ése. Otro ejemplo: si en tu niñez/adolescencia tu madre salía a trabajar y te sentías abandonada, vas a intentar resolver ese resentimiento atacando tu cuerpo, quizá comiendo de más y vomitando, o no comiendo o engordando.

El fondo es que tienes problemas con el amor, con la idea de abandono, no con la comida. Por más que vayas con especialistas en alimentación, no vas a solucionar el problema porque éste es emocional. En muchos casos, como explicaba, se trata de un resentimiento hacia la madre, así que lo adecuado es trabajar el perdón hacia ella.

Hablas de conflictos con la madre, pero ¿qué otro tipo de situaciones y pensamientos pueden influenciar nuestra relación con la comida?

Básicamente puede ser la sensación de abandono no sólo de parte de la

madre, sino de ambos padres. Por ejemplo, en la adolescencia, que es una época de adaptación compleja para cada persona, si no vivimos en un entorno familiar y social amoroso, adoptamos una postura lógica de autodefensa y protección al rechazo y a las amenazas. Una forma de protegerse del daño, inconscientemente, es engordando el cuerpo para establecer una barrera de grasa. Es una forma de que el abandono no nos afecte luego con el novio, el mundo, los amigos; nos abandonamos antes nosotros para que el mundo no nos abandone.

Otro tipo de conflicto surge en las casas donde se come mucho, lo cual se traduce en una falta de comunicación real. La comida y bebida en exceso impiden la comunicación. Y en el fondo tiene que ver con el miedo al amor.

¿Por qué tememos al amor?

Porque la sociedad ha mandado un doble mensaje a través de las estructuras, el cual dice que el amor está asociado con el sacrificio: para tener un estilo de vida holgado tienes que sacrificar, para tener un cuerpo esbelto hay que sacrificar, para ser un buen alumno tienes que sacrificar. En todo momento: para ser una buena madre, una esposa, para todo tienes que decir sí aunque no quieras, por miedo a la pérdida.

Vivimos en un mundo que indirecta y no tan indirectamente ha alimentado la idea de escasez, sacrificio o pérdida, cuando realmente vivimos en la abundancia. Tal idea de sacrificio se relaciona con el alimento. Todo lo bueno cuesta, todo lo ganas con esfuerzo, dejando algo. No te



Atrévete

Acostumbrada a anestesiar el dolor con comida, quizá te cueste dar el primer paso hacia tu cura. Pero piensa, ¿realmente eres feliz así? Recupera el control de tu vida.

dicen que la felicidad no es el fin del viaje, sino que tiene que ver con todas las etapas que vives. Así ¿cómo no vas a sentir miedo cuando hay un constante bombardeo con la idea de pérdida, de no poder comer, de tener que sacrificarte en un gimnasio, en vez de recalcarte lo bueno y la ganancia en todo eso?

Responde **¿CUÁL ES TU PRIORIDAD:**

ser feliz o tener la medida que el canon de belleza indica? Si tu propósito es tener medidas de 90-60-90, quizá lo consigas a costa de dejar la felicidad en el camino. Y si tu objetivo es ser feliz, entonces poco importa la medida de tu cuerpo, ¿no? Curiosamente, cuando eliminamos las obsesiones y los pensamientos obsesivos, ¡bajas de peso!

¿La clave entonces es cambiar la mente, enfocarse en lo bueno y no en lo negativo?

Exacto, hay que redefinir el objetivo. Cuando una persona tiene un problema con el alimento (e insisto que es más por un enfoque de pensamiento, no con la comida como tal), está pidiendo amor a gritos, pero el mundo sólo le sugiere un proceso estresante, desquiciante, angustiante, desgastante. La persona necesita amor y únicamente se le ofrece más ausencia de éste. ¿Cómo la vas a ayudar así? Las dietas generan ansiedad, culpa, una sensación de fracaso. ¿En qué piensas cuando estás a dieta? En todo lo que no puedes comer, ¡qué angustia! ¿Cómo alguien se va a curar?



32%

**ELIGE COMER
CARNE O PIZZA
CUANDO ESTÁN
CONTENTAS.**
(Encuesta tomada
de American Demographics)

Entonces, ¿para acabar con las obsesiones con la comida y lograr adelgazar se debe comer de todo?

Uno debe cuidarse si tienes sobrepeso y afecta tu salud o tu autoestima, debes trabajar en ello. Pero repito, la solución no está en dejar de comer o en comer tal cosa; la solución real está en perdonar, aceptar, redefinir tu objetivo, querer tu cuerpo, no estresarlo, en respetarlo.

Y esto te lleva no a hacer una dieta, sino a buscar lo que es bueno para ti: lo que no te estresa. Es un gozo cuidarte y quererte; tus emociones transmutan y tu mente sana.

La clave son los pensamientos. Han hecho varios experimentos donde se conectan electrodos al cráneo de una persona. Primero la hacen correr en una caminadora y se encienden ciertas zonas del cerebro generando reacciones mentales y químicas específicas. Luego le muestran en una pantalla gente corriendo y al final le piden que, con los ojos cerrados, se imagine a sí misma corriendo. En ambos casos se encienden las mismas zonas y se producen las mismas reacciones. Esto nos permite deducir que comer una hamburguesa o pensar en comerla es lo mismo. Por eso uno debe vigilar los pensamientos, porque éstos diseñan las experiencias.

Siempre vives a través de tus sentidos aquello que tu mente les manda buscar. Éstos ven lo que el pensamiento quiere ver, los condiciona. O sea que si estás haciendo una dieta y piensas en todo lo que vas a comer, mejor sería parar, porque de todas formas estás diseñando esa experiencia y te obsesionas más.

¿Cómo se cambia el pensamiento? ¿Cómo funciona el perdón en el sobrepeso?

Partamos de que cada uno tiene el cuerpo que realmente desea. Todos contamos con una parte espiritual, venimos de una misma fuente, como la queramos llamar. No tenemos que buscar el amor afuera; está dentro de nosotros, sólo que lo hemos olvidado. Debemos reconectarnos con él, llevarlo a nosotros mismos, a nuestras relaciones y a cada aspecto de la vida. Una forma de hacerlo es a través del perdón. Éste es una herramienta que pasa por alto cosas que nos sucedieron. Es aprender a soltar, aceptar y seguir adelante.

La clave para comenzar a experimentar es decirse a uno mismo: "Deseo ver esto de otra manera, deseo ver esto con los ojos del amor". La fe mueve montañas, el pensamiento también; bajo tal idea es posible diseñar el cuerpo que se desea tener. También debes observar qué pensamientos tienes cuando comes y cómo comes; parada en la calle con el smog, comes sano y rico en un lugar higiénico, comes con gente que platica cosas agradables... Todo eso cuenta.

Piensa que recoges lo que siembras. Si tu cuerpo no refleja amor, es porque tú no sembraste amor. Observa lo que recoges. Tu cuerpo es el campo, es la forma que adoptan tus pensamientos y emociones. Si comes con odio, a escondidas, en exceso, dañándote, es porque hay negatividad en tu mente y la trasladas a la comida. Por eso, debes pedir ver las cosas de otra forma y comenzar a pensar de otra manera; eso te permitirá sanar. Debes estar atenta a lo que piensas.

Cuando identifiques pensamientos de baja frecuencia, pide ayuda a ese maestro interno para ver la situación con los ojos del amor, sin juicio ni resentimiento. Esto propicia un cambio en tu percepción y en tu energía. La clave es que haya deseo, ganas de cambiar; lo cual generalmente sucede cuando la persona toca con pared. Es un deseo de cambio de percepción, no de querer modificar lo externo para bajar cinco kilos. Debe ser un deseo de transformar tu mente y la forma en que ves tu propio cuerpo. ①

3 EMOCIONES

que influyen en la alimentación

Stéphane Clerget relata en su libro *Sobrepeso emocional* la carga de los sentimientos en nuestra alimentación. Una emoción es un fenómeno breve que esencialmente sucede en el cuerpo y que en segundo término agita los pensamientos. Las tres emociones negativas que más afectan son:

Miedo

Cómo influye: Puede intervenir en el comportamiento alimentario, impulsando a comer en exceso o a no perder peso. Se relaciona con miedos asociados a pensamientos erróneos. Por ejemplo: miedo a ser seductora si se adelgaza asociado al temor a rivalizar con otra mujer o al mismo hecho de tener un encuentro amoroso y sexual. También está el miedo a pasar hambre si uno no come lo suficiente. O miedo al éxito/fracaso si se adelgaza, temor a no cumplir las expectativas y fallar, por lo que los kilos de más se convierten en una coraza que nos protege del fracaso y nos da una excusa para ni siquiera intentar algo.

¿Cómo luchar contra el exceso de miedo?

Lo más adecuado es imaginar tu vida en ese escenario que tanto temes o que te impide perder peso, conocerlo más de cerca y, en dado momento, enfrentarlo y vivirlo. Intentálo, con o sin orientación profesional, pero hazlo.

Tristeza

Cómo influye: Es una emoción simple y pasajera, pero puede convertirse en duradera y, peor aún, en depresión. Surge ante una falta o pérdida ya sea real, imaginaria o simbólica. También este sentimiento puede deberse a una carencia afectiva que no necesariamente sea identificada. En ese caso, es necesario escarbar en la propia tristeza para encontrar su causa, que puede ser actual o del pasado. Así pues, las personas que sufren por esta emoción intentan deshacerse de ella, aunque sea momentáneamente, comiendo; y es por esto que es muy importante identificar su origen real.

¿Cómo vencer la tristeza?

Quizá estés reprimiéndola, haciendo como que no existe, sin expresarla ni sacarla de tu sistema. El problema es que al engañarte a ti misma, no puedes curarte. Y por otro lado, "tragarte" tu tristeza te impide evolucionar. En vez, es necesario buscarla para sacarla a la luz.

Sentimiento de vacío

Cómo influye: Es una impresión física y mental. Es una sensación de no tener nada, ni en la cabeza ni el cuerpo, de no sentir nada concreto en el interior. Se debe, en parte, a la falta de amor en la infancia, carencia afectiva actual, inhibición ante la propia imaginación y el flujo de pensamientos o traumas infantiles. Como sea, el resultado es que la persona paraliza sus mecanismos como sistema de autoprotección, originando un sentimiento de vacío que llena con comida, con una sensación de satisfacción física.

¿Cómo llenar el vacío? Hay que desarrollar el imaginario (lectura, clases, cursos). Ciertas técnicas de relajación también funcionan si es el estrés el que paraliza la irrupción de pensamientos y emociones, sobre todo si estas técnicas involucran visualizaciones. Si el vacío proviene de una depresión, se recomienda un cambio de entorno y asistencia terapéutica.



Enfrenta y pide ayuda

Clave para lidiar con las emociones que te llevan a comer. Puede ser doloroso, pero recuerda que tu problema no es la comida, sino tu estado mental. Acércate a profesionales que te orienten, ¡nadá tiene de malo, al contrario!

***PAOLA FIGUEROA** ESCRIBE SOBRE SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL.
LIGIA BANG ES EDITORA DE FERNANDA.

DR. ALFREDO ZÚÑIGA ES DIRECTOR DE EATING DISORDERS MÉXICO.
WWW.EATINGDISORDERSMEXICO.COM TEL. 9000- 5590 AL 93 WORLD TRADE CENTER: MONTECITO 38, PISO 1, NÁPOLES.
[DR@ALFREDOZUNIGA.COM](mailto:dr@alfredozuniga.com)
FERNANDO MASTROIANNI ES MAESTRO DE "UN CURSO DE MILAGROS". CONFERENCIA: COMIDA Y AUTOCASTIGO. SÁBADOS 5, 12 Y 26 DE NOVIEMBRE Y SÁBADO 3 DE DICIEMBRE, 10:00 A.M.
MÁS INFORMACIÓN:
WWW.UNCURSODEMILAGROS.COM.MX
TWITTER: FMASTROIANNI
Y MAIL: FERNANDO@UNCURSODEMILAGROS.COM.MX

PARA LEER
Stéphane Clerget.
Sobrepeso emocional.
Urano, 2011.