

STOP A LOS KILOS EMOCIONALES

¿Se te ha atragantado un trabajo? ¿No puedes digerir una situación? ¿Quieres comerte a alguien? No busques la solución en la nevera y te quitarás un PESO de encima.

POR MONIQUE LE DOLEDEC, ELISABETH MARTORELL Y RAQUEL MEDINA

Soy adicta al chocolate. Cuando estoy mal, me lanzo a por una tableta», se lamenta María. «Después de unos bocados me encuentro mejor, pero me siento culpable porque me sobran kilos, así que me pongo a correr para quitármelos de encima». Con estas pocas palabras resume una situación a la que se enfrentan habitualmente muchas mujeres que gestionan los problemas a través de la comida. Psiquiatras, endocrinólogos y nutricionistas coinciden en que la dimensión psicológica es esencial para entender cuánto pesa cada persona. Los estudios lo confirman: los mecanismos de almacenamiento del cuerpo están relacionados con cascadas hormonales generadas por nuestras emociones. Según el psiquiatra Stéphane Clerget, autor del libro *Sobrepeso emocional* (Urano), los sentimientos afectan de varias maneras distintas: «Por un lado, cambian nuestra conducta alimentaria con respecto a la cantidad (comiendo más o menos) y a la calidad (la elección de los alimentos varía según lo que sintamos). Por otro, influyen en el deseo (o falta del mismo) de moverse y, por lo tanto, en nuestra actividad física. Por último, a nivel celular, las emociones afectan al peso ▶

EL PODER DE LOS SENTIMIENTOS LO QUE SENTIMOS INFLUYE EN LO QUE COMEMOS Y EN LAS GANAS DE PRACTICAR EJERCICIO. NO TOMAR CONCIENCIA DE ELLO PUEDE ENTORPECER EL SEGUIR UNA DIETA ADECUADA



A CADA UNA SU PLAN

Duración: de 3 a 4 semanas.

Resultado esperado: de 1 a 4 kilos menos.

SIERES ADICTA A LA SAL

«Cada vez son más los estudios que señalan que las dietas ricas en sodio son perjudiciales. En España, consumimos de media unos 9,7 gramos de sal al día, cuando la Organización Mundial de la Salud recomienda no superar los 5 gramos», según el *Libro Blanco de la Nutrición*, de la Federación Española de Nutrición (FEN). Este exceso no procede únicamente de las cantidades que se añaden al cocinar los alimentos, sino de productos procesados como el pan, los precocinados, las conservas o los embutidos.

¿Qué hacer? Desalar tu despensa. La comida te puede parecer un poco sosa al principio, pero no es más que una etapa transitoria que dura más o menos quince días.

Trucos que te ayudarán

- ❖ Quita el salero de la mesa y cocina las verduras, las patatas y los arroces en agua sin sal.
- ❖ Suprime el pescado ahumado, los cubitos de caldo, la mostaza, el *ketchup*, las pizzas, las quiches y todos los productos de bollería.
- ❖ Lava bien los alimentos enlatados.
- ❖ Sustituye la sal por preparados de hierbas, especias y zumo de limón.

MENÚ TIPO

Desayuno 1 rebanada de pan integral, 5 g de mantequilla, 1 yogur natural y 1 fruta fresca.

Tentempié 1 fruta fresca o hecha compota y té o infusión.

Comida 150 g de carne magra o pescado, 50-75 g de féculas, verduras condimentadas sólo con zumo de limón y 1 fruta.

Merienda 1 fruta fresca de temporada y 6 almendras sin sal.

Cena Sopa especiada, queso blanco y verduras a la plancha.

¿Antojo de sal? Toma una galleta de arroz inflado con queso blanco fresco, y una verdura cruda, como rábanos, pepino o tomates *cherry*.

¿Y después? Al acabar la dieta seguir comiendo sin sal por lo menos una vez al día. Tomar con moderación alimentos procesados.

SIERES ADICTA AL AZÚCAR

El sabor dulce activa unas neuronas que liberan dopamina y otros opioides con efectos placenteros y antidolor. La secreción de insulina aumenta, lo que desencadena una caída del nivel de azúcar en la sangre. De golpe, tienes un antojo de algo dulce y, de repente, ese capricho desaparece. **¿Qué hacer?** Reducir de forma gradual la ingesta total de azúcar.

Trucos que te ayudarán

- ❖ Renuncia tanto a la miel como a la mermelada de la mañana.
- ❖ Date el gusto de tomar una onza de chocolate negro todos los días.
- ❖ Aromatiza los yogures naturales con vainilla o con canela.
- ❖ Suprime los refrescos y los zumos de fabricación industrial, y permítete un zumo natural al día.
- ❖ Acostúmbrate a no endulzar el té ni el café. Elimina cualquier tipo de azúcar, incluso los edulcorantes.

MENÚ TIPO

Desayuno 1 huevo cocido o 1 loncha de jamón de york, 1 rebanada de pan integral, 5 g mantequilla, 1 yogur natural, 1 fruta y té.

Tentempié 1 fruta de temporada.

Comida Ensalada o sopa, entre 25 y 50 g de féculas o almidón cocido, 100 g de carne blanca o de pescado, verduras hervidas a voluntad y 1 fruta fresca.

Merienda 1 fruta, nueces o avellanas y 1 docena de pasas.

Cena Todas las verduras hervidas que te apetezcan (incluyendo una sopa de juliana), queso blanco, 1 fruta de temporada fresca o preparada en compota.

Sazona todo con aceite de oliva virgen extra, zumo de limón, una pequeña cantidad de sal, pimienta y especias variadas.

¿Antojo de azúcar? Toma una fruta, incluso un plátano. Si lo necesitas puedes consumir hasta 5 piezas al día (crudas o cocidas).

¿Y después? El consumo de dulces debe limitarse a algo ocasional para evitar volver a reactivar los circuitos de la dependencia.

en la medida en que favorecen o dificultan el almacenamiento de grasa». Y frente a esto, cuyas raíces se hunden en la infancia, la voluntad por sí sola no es suficiente. Desde que nacemos asociamos la comida al placer, la seguridad y el bienestar. Y a medida que crecemos vamos desarrollando un comportamiento frente a los alimentos en el que se entremezclan factores como nuestra historia personal, los modelos que nos han rodeado y la capacidad para gestionar nuestras emociones. Es por eso que, según el psiquiatra y psicoterapeuta Roger Gould (*Shrink Yourself: Break Free from Emotional Eating Forever*, www.drrogergould.com), es tan difícil desengancharse de una adicción a la comida: «Convertida en una herramienta psicológica y en una forma de evitar la ansiedad o los sentimientos demasiado intensos, crea un círculo vicioso».

LA BÚSQUEDA DE UN NUEVO PLACER

Miedo, ansiedad, estrés, ira, tristeza, soledad, impotencia, celos, remordimientos... «No hay hambre que no cree emoción. Y no hay emoción que no modifique las señales del hambre», resume la Dra. Marie Thirion (*Pourquoi j'ai faim?*). Cada sentimiento puede conllevar una necesidad de reconfortarse a través de alimentos que nos hagan sentir bien (la famosa *comfort food* de los anglosajones). ¿Las consecuencias? Engordamos y nos culpabilizamos. Por tanto, bajar de peso requiere un trabajo psicológico y poner en marcha estrategias para no volver a engordar. ¡La buena noticia es que nada está perdido! La plasticidad del cerebro es tal que es posible *reconfigurar* los circuitos de placer y recompensa. Identificar las emociones, analizar los orígenes del aumento de peso y encontrar otras fuentes de compensación son las principales áreas a explorar.

DE IDA Y VUELTA
LA SENSACIÓN DE HAMBRE
GENERA EMOCIONES, Y
ESTAS, A SU VEZ, PROVOCAN
QUE SINTAMOS HAMBRE

10 TRUCOS QUE ADELGAZAN

1

Invertir regularmente el orden de los alimentos en las comidas, empezando por una fruta o un yogur.

2

Extender la comida en el plato para una sensación de mayor volumen.

3

Elegir platos pequeños para engañar al cerebro, ya que funciona a base de cálculos y estimaciones.

4

Tener siempre alguna fruta a mano.

5

Servir la comida muy caliente: un plato humeante obliga a esperar.

6

Eliminar de la despensa los alimentos que te tientan a pecar.

7

Beber un vaso de agua con gas antes de las comidas.

8

Comer una manzana 30 minutos antes de las comidas.

9

Incorporar a la dieta algún supresor natural del apetito: 2 cápsulas de 250 mg de algarrobo o 2 cápsulas de konjac, tomadas con un vaso de agua antes de las comidas.

10

Beber una infusión drenante a base de 35 g de vellosilla, 35 g de meliloto, 35 g de hamamelis y 50 g de melisa. Calcula $\frac{1}{2}$ cucharada sopera por 25 cl de agua.



COMER CON CABEZA

Excusas, excusas y más excusas. El cerebro siempre está buscando alguna razón que le permita aflojar el control de lo que se come y, como consecuencia, boicotear cualquier dieta. «¿Cuántas veces te has dicho a ti misma frases como: “Si me paso al mediodía, compenso por la noche”, “Ya que estoy sola, no pasa nada si como de más”, “El cuerpo me pide comer y, si

lo hace, por algo será...”», destaca Leticia Plaza, nutricionista de la Clínica Ravenna Madrid (tel. 915 93 09 80). «Para cuidarse más y mejor no hay que caer en este tipo de autoengaño ni dejarse llevar por estas ideas», aconseja. Frente a estos pensamientos tóxicos, el Dr. Máximo Ravenna, director de la clínica que lleva su nombre y creador del *Método Ravenna* (clinaravenna-madrid.com), propone tener siempre presentes tres ideas básicas. «La primera es *cortar* con las conductas excesivas que hacen que sea casi imposible pensar y actuar correctamente. Eso implica tanto los atracones como todo aquello que nos hace daño y nos lleva a abusar de la comida». La segunda palabra mágica es «*medida*, como antítesis del exceso. Una vez que se ha aprendido a controlar a simple vista cuál es la porción saludable y ►

LA FATIGA, UN FACTOR QUE SUMA

¿Quieres bajar de peso? ¡Corre a la cama! La falta de sueño y el cansancio desatan todas las emociones, especialmente las negativas. Además, los científicos han descubierto que las noches cortas estimulan la secreción de grelina, una hormona orexigénica (que provoca ganas de comer). Por eso padecer insomnio o tener un sueño perturbado a causa de los aparatos tecnológicos altera el reloj biológico, lo que puede acelerar la aparición de los kilos no deseados. Para atajar esto es necesario irse a la cama tan pronto como sea posible y sumar entre siete y ocho horas de descanso cada noche.

BUENAS IDEAS

CONTROLAR LO QUE SE PIENSA ES EL PRIMER PASO PARA VOLVER A TENER EL PODER SOBRE LA COMIDA

adecuada de cada plato, se puede comer de todo». Y, por último, «tomar *distancia* de los alimentos, para evitar la tentación, y respetar el tiempo mínimo (dos horas y media) y máximo (cuatro horas) entre cada ingesta», concluye el Dr. Ravenna.

El papel del pensamiento a la hora de enfrentarse a la comida es también la base sobre la que se asienta el programa de psiconutrición de NeoLife (tel. 917 32 59 50). Como explica Susana Cantón, *health coach* de este centro, «la preparación psicológica hace que sea más fácil elegir los alimentos adecuados. Se complementa con un plan nutricional personalizado, para eliminar la grasa y mantener los resultados en el tiempo; y un programa adecuado de actividad física que nos ayude a quemar lo que comemos». ■



MANTÉN A RAYA TU ANSIEDAD

Grasienta, dulce, salada, pobre en vitaminas, en sales minerales y en fibra, la comida industrial es un potente generador de kilos de más. Además, fomenta un comportamiento compulsivo, e incluso puede llegar a causar depresión. Sabiendo que cada persona posee una preferencia por lo salado o por lo dulce según su naturaleza y cultura, es importante identificar nuestro tipo de paladar para aumentar las posibilidades de *desintoxicarnos*. «Algo que no se logra en una semana», advierte el Dr. Laurent Chevallier, experto en nutrición (*Comer como antes, la mejor dieta*,

Octaedro). En su opinión, hay que empezar por prescindir de los alimentos procesados durante una primera fase que dura unas tres semanas. Al mes siguiente, en función de nuestro paladar, dulce o salado, se pone en marcha el auténtico proceso de desintoxicación, que dura de tres a cuatro semanas. Para que te resulte más llevadero, pon en práctica los siguientes consejos del Dr. Chevallier. ■ Refuerza el consumo de las frutas y verduras frescas o congeladas. ■ Renuncia a los embutidos, a los platos precocinados, los quesos, las tartas, los postres, las bebidas alcohólicas, los

refrescos dulces, los zumos de frutas envasados...

- Limita el pan a sólo una o dos rebanadas al día.
- Come únicamente vegetales dos días a la semana.
- Toma cada día unas cuantas nueces, avellanas o almendras, ya que contienen ácidos grasos y fenilalanina, un elemento esencial para la síntesis de aminoácidos de la dopamina, conocida como la hormona de la felicidad.
- Disminuye o, mejor aún, elimina el consumo de café, harina refinada y tabaco, factores antiodopaminérgicos (frenan la acción de la dopamina).
- Mantén un registro *emocional* de las comidas y las bebidas. Anota en un

cuaderno todo lo que comes: las fechas, las horas, los alimentos y las cantidades. También deberás apuntar tu estado de ánimo y tus deseos antes y después de comer. Este simple ejercicio te ayudará a ser consciente de las emociones que entran en juego en un momento de ansiedad. Al cabo de los días verás que estas *antojos* son más complejos de lo que creías y podrás aprender a descifrarlos. ■ Haz un listado con las actividades que te ayudan a reducir la intensidad de una emoción sin pasar por la comida: caminar, escuchar música, leer, tomar un té...