

Material Imprimible

Curso Nutrición emocional

## Módulo 2

### **Contenidos:**

- Componentes de la nutrición emocional
- Emociones: qué son y cómo distinguirlas
- Relación entre los alimentos y las emociones
- Índice de masa corporal y composición corporal
- Imagen corporal y sus monólogos

## **Componentes de la nutrición emocional**

Como aprendimos anteriormente, la **nutrición emocional** consiste en relacionar lo que comemos con cómo nos sentimos, es decir, con nuestras emociones.

Pero ahora nos preguntamos... ¿cómo se compone la nutrición emocional? Bien, podemos decir que tiene cinco componentes: la autoconciencia, la autorregulación, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. Analicemos juntos cada uno de los aspectos citados.

La autoconciencia consiste en experimentar un conocimiento muy personal de uno mismo relacionado con la reflexión y, más aún, la autorreflexión, de reconocerse como individuo único e irrepetible.

Asimismo, la autoconciencia implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones, así como conocer nuestras propias emociones y cómo nos afectan, cuáles son nuestras virtudes y cuáles nuestros puntos débiles.

Cuando practicamos con frecuencia la autoconciencia podemos ser capaces de identificar nuestras fortalezas y debilidades, aquello que nos permite identificarnos y sobresalir frente a los demás. Además, nos permiten saber nuestras limitaciones, lo que nos ayuda a poder pedir auxilio en muchas situaciones.

Para poder aumentar esta autoconciencia es útil reflexionar, meditar, priorizar, definir fortalezas y debilidades, consultar y escuchar.

El segundo componente se llama autorregulación, y este consiste en autogestionar acciones y actitudes que nos lleven a alcanzar una meta o un objetivo que queramos lograr, y también consiste en el manejo que tiene cada uno sobre sus emociones y su control.

Para poder trabajar en lograr el autocontrol se pueden implementar los siguientes mecanismos:

- Cuidar la rutina de sueño
- Desarrollar la paciencia y la tolerancia, más aún cuando estamos cansados físicamente
- Respirar y hacer consciente la respiración
- Pensar en las consecuencia de nuestros actos antes de accionar
- Estar preparado para enfrentar cambios

En los niños también se debe trabajar la autorregulación para que, por sus propios medios, puedan lograr sus objetivos y no frustrarse en el camino.

El tercer ítem corresponde a la automotivación, punto fundamental para el inicio de todo, ya que si no estamos motivados en el logro de nuestro objetivo, muy difícilmente podremos alcanzarlo.

Automotivarse es darse a uno mismo las razones y el entusiasmo con el que provocar una acción o un determinado comportamiento. La automotivación es la fuerza que nos impulsa a hacer las cosas, a resolver problemas; en definitiva, que nos empuja a seguir. Sin una motivación clara y precisa, jamás podremos avanzar en el logro de nuestras metas.

Por ejemplo, en un tratamiento nutricional, si el individuo no está totalmente convencido de que quiere cambiar su estilo de vida o si, por otro lado, ese objetivo es impuesto por el afuera y no nace de él, será muy difícil alcanzarlo. La automotivación es el principal escalón, la base en la que se debe apoyar todo proyecto, ya que sin ella no hay logro.

Por su parte, la empatía es ponerse en el lugar del otro. Para nada simple, ¿no? Esta consiste en acompañar, escuchar, entender y tratar de ver la forma de comprender lo que la otra persona necesita, lo que está atravesando, sus logros y sus debilidades, es decir, ponerse en los zapatos del otro. A su vez es importante nunca juzgar al otro, porque seguramente no conocemos su historia, su vida y sus problemas.

La empatía es vital para la vida y la convivencia en la sociedad, es imaginarnos a nosotros mismos pero en la piel de otro, sentir lo que siente, pensar cómo piensa y poder aconsejar desde nuestro lugar. Un claro ejemplo de empatía en los niños y muy común hoy en día es ayudar a un compañero al que se le está haciendo *bullying*. De esta forma, me pongo en el lugar del otro, siento lo que siente y se, en mi interior, que no me gustaría que eso me esté sucediendo a mí.

Sin embargo, hay muchas personas que carecen de empatía, y esto puede ocasionar dificultades en la vida, sobre todo en las relaciones humanas. Recordemos que una persona sin empatía no sabe ponerse en la piel de las otras personas y, por tanto, tienden a ser egoístas y no tener en cuenta los sentimientos de los demás. Estas personas consideran que son el centro de todo y no se preocupan ni le dan interés a los problemas ajenos ni a lo que le pasa al otro.

¿Cuándo demostramos empatía? En situaciones donde podemos escuchar y comprender los sentimientos del otro sin estar pendientes de lo que nosotros queremos,

o cuando no sólo utilizamos las palabras para consolar, sino también usamos la comunicación no verbal, como un abrazo, una palmada en el hombro, un beso o una caricia.

El último componente de la nutrición emocional son las habilidades sociales, que son formas de poder comunicarnos e interactuar con el otro de manera verbal y no verbal, y nos sirven para saber cómo comportarnos con el otro para alcanzar un objetivo específico que puede ser para mí o para el otro.

Las habilidades sociales nos permiten expresarle al otro nuestras emociones, sean positivas o negativas, también nos da la posibilidad de iniciar, mantener o finalizar una conversación, tener empatía por el otro al conocer sus emociones y alcanzar el éxito.

Respecto a la alimentación podemos manifestar que las habilidades sociales nos permitirán comprender al otro, entenderlo a la hora de alimentarse y entender sus dificultades. El control, la ansiedad y la impulsividad son emociones que se asocian a las habilidades sociales que estamos mencionando, ya que muchas de ellas nos afectan en la relación con el otro y con la comida.

Asimismo, las habilidades sociales nos permiten ver lo que realmente somos, no lo que queremos ver. Este punto muchas veces puede llegar a distorsionarse si, por ejemplo, estamos frente a trastornos de la conducta alimentaria. Esa imagen corporal que tenemos de nosotros mismos es lo que nos lleva a comunicarnos con el otro expresando los sentimientos o brindando ayuda para poder afrontar una emoción nutricional.

Por todo lo dicho, recalcamos la importancia del trabajo interdisciplinario en el área de la nutrición emocional, que va de la mano con el trabajo del área psicológica, clínica y psiquiátrica. Ninguno de los profesionales mencionados pueden trabajar por su cuenta con un individuo que presente estas afecciones relacionadas con la nutrición emocional, ya que el trabajo interdisciplinario y en equipo es esencial para el abordaje y para apoyar y acompañar al paciente en este camino de cambio.

La nutrición emocional comprende todo un conjunto de habilidades que nos van a permitir tomar conciencia de nuestros impulsos y acciones emocionales para comprender nuestros sentimientos y los de los demás.

De igual manera, las personas emocionalmente activas y conscientes tienden a ser felices y a disfrutar la relación con el otro, dominan mejor sus acciones para mejorar y sanar su vida, conocen al mundo que los rodea, lo que pueden hacer y sus limitaciones, son personas seguras de sí mismas, reflexionan sobre su vida, controlan sus emociones y su

impulsividad. Además de ello, piensan antes de actuar y lo hacen con claridad, y no pierden el control respecto a sus pensamientos y sus actos.

## **Emociones**

¿Alguna vez escucharon hablar sobre este término? Las **emociones** son reacciones específicas de características psicofisiológicas que representan diferentes modos o formas de adaptarse frente a un suceso del pasado, presente o futuro.

Existen dos grandes tipos de emociones:

- En primer lugar, las emociones primarias o básicas, que son las innatas y que responden a un estímulo, como por ejemplo, ira, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, aversión
- En segundo lugar están las emociones secundarias, que son aquellas que se generan luego de una emoción primaria, como la vergüenza, culpa, orgullo, ansiedad, celos, esperanza. Estas nos permiten relacionarnos con el entorno que nos impulsa a las acciones, como así también nos recuerdan situaciones, objetos o personas del pasado

A su vez, existen emociones positivas y negativas. Las primeras son aquellas que nos hacen sentir bien y cómodos, ya que son sensaciones agradables que nos permiten tener una experiencia emocional grata.

Podemos citar como ejemplo la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, la inspiración, el amor, y el orgullo.

Las negativas, en cambio, comprenden aquellas que producen un malestar psicológico que tienden a generar indiferencia, falta de empatía, desesperación, irritabilidad, indiferencia, culpabilidad, entre otras. Estas son nuestra defensa contra amenazas del medio externo que, conociéndolas, nos permite saber cómo manejarlas. Por ejemplo, el miedo es una clara señal ante el peligro, la tristeza es una reacción si alguien nos ofende, y el enojo aparece si alguien nos ataca.

Entre las principales emociones negativas se encuentran la incomodidad, el miedo, la herida, el enojo, la frustración, la decepción, la culpa y la inadecuación.

Si bien siempre pensamos y asociamos que las emociones positivas son buenas y las negativas son malas, no lo es tan así.

Las emociones, en última instancia, siempre son positivas, ¿por qué? Porque una emoción positiva nos genera gozo, nos hace feliz, puede disponer de lo mejor de nosotros, nos llena de gozo y de buena energía, y esto hace que tengamos un muy buen vínculo con los otros.

En cambio, las emociones negativas, que muchas veces pensamos que nos hacen mal o nos generan pensamientos y sentimientos que no queremos, son las que más nos sirven para pensar y hacer racional estas emociones. Tenemos que entender que todo en la vida nos pasa por algo y que las emociones negativas son las que nos hacen crecer, desarrollar nuestro pensamiento, y ser racionales.

A nadie le gusta tener emociones negativas, pero empezamos a pensar cómo podemos utilizarlas para nuestro propio desarrollo y a entender que con ellas aprendemos a cambiar, a ser mejores o a convertirlas en positivas. ¿Se animan a pensar cómo?

Ahora es importante preguntarnos... ¿Cómo manejamos las emociones? qué fantástico sería sentirnos siempre felices y nunca tristes, ansiosos, aburridos, en soledad o angustiados, ¿no? Si no queremos pasar por estas últimas, debemos trabajar para poder manejarlas.

No obstante, estas emociones son la única manera que tenemos de enterarnos de lo que nos está pasando, ya que nos dan a conocer sobre nosotros, nos orientan y nos hacen comprender qué nos está sucediendo con el fin de poder buscar una solución frente a aquello que nos está molestando, dado que no podemos luchar contra algo que no conocemos.

Las emociones negativas tienen un rol importantísimo en nuestras vidas, ya que cuando las tenemos, interpretamos las situaciones de nuestra vida como peligrosas o riesgosas y, en consecuencia, podemos tomar decisiones para actuar.

También existe lo que se llama zona neutral o zona cómoda, que ocurre cuando no tenemos emociones significativas, lo que nos genera paz interior, pero dura muy poco tiempo. Sin embargo, la vida no es siempre una zona cómoda, es riesgo y acción, y a veces estamos felices, otras veces enojados, otras tristes y otras contentos.

Uno de los recursos que usamos para retomar nuestra zona de confort es la comida. Esta, al no estar censurada, hace que pensemos que nos va a salvar, es decir, que va a actuar como una reguladora de nuestras emociones. Entonces, cuando estamos felices, comemos, cuando estamos tristes, comemos, cuando estamos aburridos, comemos,

cuando estamos ansiosos, comemos y así todo el tiempo con una u otra emoción. Otras veces la comida no es el foco, sino el alcohol, las drogas o el cigarrillo.

El costo de este proceso es variable. Por un lado, la emoción nos sirve como guía para resolver problemas que se van tapando con el acto de comer, y por otro lado, la comida nos da tranquilidad.

Podemos decir entonces que utilizamos al alimento como regulador de nuestras emociones, aunque sabemos que no necesitamos a la comida, lo que necesitamos es seguridad. Esta es una clara confusión que muchas personas sufren en función si realmente tiene hambre o no, por eso es necesario reconocer qué tipo de hambre tenemos para no regresar a la zona cómoda.

Siempre somos de buscar diferentes excusas de cosas que nos pasaron o que nos están pasando para no iniciar un tratamiento o para no comprometernos a cambiar nuestro estilo de vida. Es por eso que tenemos que comprender realmente lo que vamos a estar dispuestos a hacer y lo que no, y a cómo sobrellevar nuestras emociones sin tener que caer en la comida.

Las excusas son infinitas para comer y también para no comer, y nos excusamos para continuar haciendo lo mismo. Esto está solamente bajo nuestro control, nadie podrá ayudarnos si no nos lo proponemos nosotros mismos.

Ahora bien. Cuando salimos de esa zona de confort, tenemos que implementar diferentes técnicas que nos permitan poner el foco de atención en un lugar que no sea la comida, como por ejemplo, podemos hacer yoga, gimnasia, meditar, salir a correr, llamar a algún amigo, limpiar, ordenar, escuchar música, o también, por qué no, complementar con una terapia psicológica o psiquiátrica.

¿Qué cambiamos con esto? Cambiamos el modo de vivir, de hacer las compras, de trabajar, de divertirnos, de estudiar, de administrar el tiempo libre, de viajar, de consumir, de relacionarnos y, sobre todo, de alimentarnos.

En cuestión, la solución es realizar un cambio en nuestro estilo de vida, es modificar los factores más vulnerables y es darnos cuenta que comiendo nada va a cambiar, ya que la sensación placentera de la comida dura poco tiempo y es probable que busquemos una dosis extra.

## **Relación entre los alimentos y las emociones**

Muchas veces, cuando a las personas no les importa el grado de éxito o de inteligencia, sino que lo único que les interesa es ser flacos y solo de esta manera se sienten felices, crean una realidad. Esto se da principalmente en las mujeres, por eso actualmente

existen muchas iniciativas para modificar esta realidad, como por ejemplo, las campañas de mujeres reales, para festejar que cada uno puede aceptarse tal como es. Sabemos que la realidad no es fácil de cambiar, pero la idea es crear una realidad verdadera lo más saludable posible.

La obesidad, que se está volviendo casi normal en la población, es un exceso en la cantidad de grasa corporal que tiene una persona. Sin embargo, esto no significa un exceso de peso, ya que este está formado por muchas otras variables, como los músculos, el agua corporal, y el tejido adiposo.

¿Alguna vez escucharon hablar de este último término? El **tejido adiposo** consiste en la reserva energética de nuestro cuerpo, y esa reserva es la que nos permite vivir sin comer por, aproximadamente, un mes.

Además, si al tejido adiposo lo vemos desde el punto de vista emocional, podemos decir que la grasa tiene una clara función de protección, por lo que... ¿podremos empezar a pensar que el exceso de grasa es una protección contra algo?

La grasa corporal está diseminada en todo nuestro cuerpo, aunque en algunas partes hay más y en otras menos. A su vez, hay una diferencia entre los hombres y las mujeres, ya que los primeros tienen mayor grasa corporal en la región del abdomen, y las mujeres en la región de la cadera y glútea. Por dicho motivo, se dice que el hombre tiene forma de “manzana”, y la mujer de “pera”.

El cuerpo con forma de manzana tiene los hombros redondos, torso, espalda y cintura ancha con tendencia a caderas estrechas, y brazos y piernas más delgados. Además, como expusimos, la grasa se acumula en el abdomen, que puede resaltar más que el pecho y los glúteos.

Por su parte, el cuerpo con forma de pera, predominante en las mujeres, se caracteriza por tener las caderas más anchas que hombros y pecho, y hay una tendencia a acumular grasa en caderas y parte alta de los muslos, con trasero pronunciado y cintura más marcada.

Generalmente se calcula que el diámetro de la cintura debe oscilar en los 88 centímetros para la mujer y 102 centímetros para el hombre. No obstante, más allá de ese valor, el exceso de grasa acumulada en la región abdominal hace que la persona tenga más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ya que interceden en el buen funcionamiento del corazón y los órganos del sistema respiratorio, así como también se puede desencadenar diabetes o hipertensión arterial.

## Índice de masa corporal y composición corporal

Ahora bien. ¿Alguien sabe que es el IMC? Si bien sabemos que el peso no es un indicador, y al finalizar el módulo especificaremos más, el IMC, es decir, el **índice de masa corporal**, sirve para diagnosticar rápidamente la situación nutricional de una persona por medio de dos variables: el peso y la talla.

¿Cómo se calcula el índice de masa corporal? La fórmula consiste en dividir el peso en kilos por la talla en centímetros. Por ejemplo, el índice de masa corporal para una persona que pesa 63 kilos y mide 163 centímetros es de 23.7.

Ahora veamos los siguientes resultados:

- El índice de masa corporal se considera normal si los valores están entre 18.5 y 24.9
- Hay sobrepeso si el valor es entre 25 y 29.9
- Y hay obesidad si el índice de masa corporal es mayor a 30

Sin embargo, es importante aclarar que el índice de masa corporal no es útil en todos los grupos de población. Por ejemplo, un fisicoculturista, un jugador de alto rendimiento de fútbol, un boxeador o un rugbier que poseen mucha cantidad de masa muscular tendrán un IMC muy alto. Esto indicará que la persona tiene sobrepeso, pero no es un valor real, ya que el peso elevado está relacionado con el exceso de masa muscular.

En embarazadas y mamás que amamantan tampoco se puede usar hasta que la mujer recupere su peso previo al embarazo. En los ancianos tampoco se recomienda utilizar dicho índice, ya que este grupo poblacional tienden a reducir su talla y, además, es muy difícil medirlo, ya que su peso suele estar bajo debido a un aumento en el catabolismo que hace que su energía se vaya desgastando con el paso de los años.

Otro grupo vulnerable en los que no está recomendado esta fórmula es en los pacientes inmunosuprimidos o con patologías que generen una anorexia nerviosa por enfermedad crónica, es decir, en las personas que tienen las defensas bajas o alguna enfermedad que les genera un descenso de peso de manera involuntaria a causa de las complicaciones generadas por su misma patología.

Hoy en día existen muchas personas que conviven con sobrepeso y obesidad. Sin embargo, otras simplemente se “ven gordas”, quizá, aún sin estarlo. Esto tiene que ver con una distorsión de la imagen corporal, lo que muchas veces lleva a la realización de

dietas insuficientes, mágicas y que, a la larga, destruyen el cuerpo y los hábitos, como así también las relaciones sociales.

No obstante, hay que tener cuidado con las dietas, ya que un valor de IMC igual o menor a 18.5 se considera infrapeso, es decir, delgadez.

Las dietas suelen empezar por una disconformidad del cuerpo o la búsqueda de la perfección, pero en estos casos no se recomienda realizar ningún tipo de plan de alimentación para bajar de peso, sino que se podrían mejorar hábitos alimentarios, así como también la organización y selección de alimentos para poder mantener el peso en el tiempo.

A la hora de querer bajar de peso o lograr un peso saludable, muchas personas se obsesionan con el número que figura en la balanza. Por eso, esto la convierte en nuestra mejor amiga o nuestra peor enemiga, según nos guste o no el número que nos arroja.

El peso actual cambia no solo de un día al otro, sino también a lo largo del día, y este depende, entre otras cosas, del grado de hidratación, ingesta de agua, sudoración, restricción de líquidos, clima, variación hormonal, retención de líquidos, ritmo evacuatorio, entre otros. Por lo tanto, el peso no es un valor exacto cuando hablamos de lograr un aumento o pérdida de peso.

Lo que realmente importa es lo que denominamos **composición corporal**, es decir, una sumatoria del peso de los huesos, del agua, de los músculos y del tejido adiposo.

Si podemos distinguir lo que ocupa un kilo de grasa y un kilo de masa muscular, veremos que la masa muscular es mucho más densa, es decir, que ocupa mucho menos espacio que la masa grasa, por lo tanto, al ejercitar y aumentar la masa muscular, también se ganaría peso. Por esto reafirmamos que el peso no refleja el estado nutricional.

La masa muscular desciende, aproximadamente, dos kilos y medio cada 10 años luego de los 25 años de edad. Además, la masa magra o muscular es mucho más activa que la masa grasa, lo que significa que es más fácil de bajar o de reducir que la masa grasa. Por ello, a la hora de querer lograr un descenso de peso es fundamental un buen aporte proteico para no perder músculo.

En el próximo módulo estudiaremos las dietas de moda y verán que muchas de ellas son “dietas shock”, es decir, dietas donde se baja de peso muy rápidamente debido a que se consumen insuficientes calorías, lo que nos hace lograr un descenso de peso a costa de una pérdida de agua y músculo, sin pérdida de masa grasa.

Por todo lo dicho anteriormente, el peso suele medirse para tener un valor estimativo de cómo está el paciente, pero para medir la composición corporal se necesitan balanzas de bioimpedancia.

¿Qué les parece si explicamos este término? La **bioimpedancia** es una medición de composición corporal que se realiza con una balanza específica o mediante electrodos electromagnéticos que transmiten una corriente eléctrica a todo el cuerpo y permiten diferenciar, como ya dijimos, masa magra, masa grasa, huesos y agua. Esta medición siempre la hace un profesional de salud capacitado.

Es cierto que muchas personas viven constantemente disconformes con su cuerpo, y que observan en el espejo una imagen que no les gusta, que les genera tristeza y emociones negativas. Asimismo, estas personas tienen la idea de que si bajan de peso, podrían reducir las partes de su cuerpo que no le gustan.

### **Imagen corporal y sus monólogos**

La **imagen corporal** es una foto de nosotros mismos, es la figura de nuestro cuerpo, la forma que nos representa. Por otro lado, la autoestima es lo que pensamos de nosotros mismos, la autovaloración de nuestra forma de ser, los aspectos mentales y corporales. Por ello, la imagen corporal juega un papel muy importante para la construcción de la autoestima, y más aún cuando observamos cuerpos “perfectos” que modelan nuestra mente y nos crean una imagen corporal poco saludable.

Podemos decir entonces que la imagen corporal y la autoestima determinan nuestra calidad de vida por dos cuestiones: por lo que pensamos de nosotros mismos y por lo que pensamos de nuestro cuerpo.

Ahora bien. La obsesión por la imagen y el cuerpo anula la autoestima construida a través de logros personales y profesionales. Esto se da mucho en las mujeres que, más allá de que tengan un buen crecimiento personal y profesional, la imagen corporal y la belleza nunca les resulta suficiente y sienten vergüenza de su cuerpo, por lo que se someten a hambres extremos por estar disconformes con su cuerpo.

Si una mujer ha alcanzado un gran avance en todas las áreas, ¿por qué no está conforme con su imagen? El objetivo específico acá es la búsqueda de la belleza eterna, y muchas veces las mujeres parecen estar sometidas a este punto sin poder salir. La figura perfecta nos muestra glamour, ropa de lindo diseño, maniquíes extra delgados, mujeres rubias, atractivas, de caras consideradas perfectas y con fama, todo esto asociado a la felicidad, al éxito y al dinero.

Entonces nos preguntamos... ¿qué es la belleza ideal? Los invito a que cada uno de ustedes piense qué consideran por estereotipo de belleza.

Si no soy el estereotipo adecuado, ¿soy sinónimo de fracaso? ¿Tener exceso de peso es, indefectiblemente, sinónimo de infelicidad? Hay que despojarse de los prejuicios de la sociedad y cada uno debe empezar a pensar qué es un modelo o un estereotipo perfecto.

¿Alguna vez escucharon hablar sobre el efecto *Barbie*? Existen varias ideas sobre lo que se considera “modelo actual” o “modelo *Barbie*” respecto al ideal de mujer. Este modelo impone que las mujeres bellas son capaces de atraer hombres, conseguir mejores puestos de trabajo o tener más éxito y, para lograrlo, se obsesionan con dietas poco saludables modificando, además del peso, su color de pelo, de ojos y muchas veces de tez.

En estos casos, la persona modifica toda su imagen solo para “pertenecer” y para lograr “aceptación”, es decir, para encontrar la aprobación del otro. A esto se le suma la publicidad, donde muestran imágenes de belleza, dietas, ejercicio o mensajes sobre comidas *light*, *fitness*, suplementos dietarios o dietas atractivas.

Entonces... ¿cómo será posible que, con el avance de la sociedad, uno asocie a la delgadez con la posición social? Es esencial cambiar nuestra mentalidad, valorar lo que es la persona y no cómo se ve, no realizar juicios de valor, evitar enfermarse y evitar generar emociones negativas que llevan a comer más o a restringir la misma. También es fundamental realizar un trabajo interno para lograr la mejor versión de uno, aceptar lo que somos, cómo somos, lo que tenemos y nuestros logros.

La idea es aceptarnos, y en lugar de condicionarnos cuando nos miramos al espejo, debemos mirarnos desde otro lado, desde el lugar de la aceptación. Solo de esta forma podremos estar bien y conformes con nosotros mismos, sin necesidad de estar comparándonos constantemente con un ideal de belleza que, como sabemos, es poco real y que nos lo ha impuesto la sociedad durante años.

Para lograr esto, hacernos cargo es uno de los puntos clave, ya que si queremos cambiar nuestra imagen corporal tenemos que hacernos cargo de lo que estamos haciendo mal o no tan bien para que este sea el punto de partida de modificar hábitos o buscar ayuda profesional. Es decir, tomar una postura racional y adulta frente a la comida, manejar nuestras emociones y no sentir culpa.

“Hacernos cargo” es aceptar que a veces no hacemos las cosas bien, que las emociones y los sentimientos nos ganan o nos juegan una mala pasada, y que nosotros somos los únicos responsables de tomar las decisiones de nuestra vida. Es por eso que lo asociamos

con la comida, ya que no podemos culpar a nadie por lo que comemos, por lo que elegimos o por lo que queremos respecto a la alimentación.

Por dicho motivo es importante aceptar los errores, cambiar hábitos, modificar conductas, elegir bien los platos y las porciones, también aprender a diferenciar el hambre real del hambre emocional, hacerse cargo de lo que compramos, qué compramos, dónde y cuándo compramos y, fundamentalmente, no justificarnos con excusas como “tengo una emoción negativa, por eso comí, porque tengo ansiedad, depresión y tristeza”.

Deberíamos preguntarnos: ¿quiero realmente un cambio en mi vida?, ¿puedo yo solo realizar el cambio?, ¿soy responsable de mi vida y mi salud?, ¿estoy dispuesto a tomar la responsabilidad de modificar mi vida?

En la vida siempre nos vamos a encontrar con dos tipos de situaciones: las reversibles y las irreversibles. Las primeras son las que debemos utilizar para modificar patrones, hábitos y todo aquello que no nos guste de nosotros, mientras que las irreversibles, lamentablemente, son aquellas que no podemos cambiar.

La imagen corporal se incluye dentro de las situaciones reversibles de nuestra vida, por eso es importante sumar cambios, avanzar en lo que nos haga bien y en lo que nos permita que el espejo nos devuelva la imagen que queremos ver de cada uno de nosotros. Si bien no podemos elegir lo que nos pasa, podemos manejar qué hacer con ello.

Comportarse asertivamente siempre es una buena actitud, ya que nos permite poner en práctica las propias acciones sobre nuestros deseos para alcanzar los objetivos. Sin embargo, no siempre vamos a ser asertivos, tampoco lo seremos con todas las personas, y a veces también vamos a elegir si queremos o no ser asertivos.

Tener la certeza de que voy a comer toda la vida implica una elección y un alto grado de libertad en lo que hago y en las decisiones que tomo de manera personal. Es decir, que yo soy la única persona que tomo las decisiones en mi vida, acertadas o no acertadas, pero decisiones al fin.

Por eso es importante optar por raciones saludables y por alimentos que nos gusten, lograr un peso cómodo y, sobre todo, lograr el autocontrol, ya que muchas veces escuchamos frases como “no puedo para de comer”, “no puedo controlar la comida”, “repito los platos”, “como hasta estar saciado”, “como con culpa”, “me siento observado cuando como”, “no me gusta mi cuerpo y no puedo cambiarlo”, entre otros.

Ahora nos preguntamos... ¿qué ocurre con los alimentos permitidos y con los prohibidos? Pongamos un ejemplo. Si una persona nos dice “les prohíbo comer este alfajor de chocolate y dulce de leche y que hagan lo que hagan no piensen en el alfajor bajo ningún aspecto”, lo más probable es que nuestro cerebro no pare de pensar en él, ya que la misma imagen que trata de ser evitada es la que se nos hace presente constantemente cuando nos impiden pensar en ella.

Es decir, es muy difícil no pensar en lo que nos dicen que no hagamos, y esa imagen estará en nuestras cabezas apenas pronunciamos la frase, por eso es complejo no desear lo que nos gusta o lo que nos prohíben.

Con tan solo recordar una imagen, un sonido o un olor, automáticamente nos hará desearlo. Esto mismo ocurre con los alimentos, ya que, gracias a las memorias sensoriales, podemos recordar un alimento por medio de los sentidos.

Actualmente se tiende a dejar de lado estas ideas de lo permitido y de lo prohibido para cambiar el ángulo del tratamiento y enseñar a comer, es decir, comprender que todo se puede pero en su justa medida.

¿Por qué se realiza este tratamiento? Porque muchas personas tienen gran abstinencia por alimentos calóricos o que les gusta mucho, y esto hace que emocionalmente fracasen por no poder comerlos, y al llegar el día del “permitido” no solo consumen el alimento, sino que se lo hacen en cantidades excesivas o a veces compulsivamente mediante atracones.

Por otro lado, un gran efecto que puede suceder con las dietas restrictivas o que prohíben alimentos es aprender que si se pudo con la abstinencia, entonces se podrá con el placer, la autorregulación y el autocontrol, pero esto no siempre sucede.

Si bien existe una realidad común a todo que debemos conocer y desafiar, lo que para mí es un alfajor o una manzana, para el otro también lo es porque es así, pero también hay algo que se llama interpretación, que es lo que pensamos, interpretamos y los monólogos que hacemos de nosotros mismos.

A veces casi no tenemos conciencia de lo que nos está pasando, pero sí se sabe que existe una relación directa entre lo que una persona piensa y lo que dice de sí misma, y esto afecta a su comportamiento.

Estos monólogos que hacemos de nosotros mismos suelen ser positivos o negativos, y sacar conclusiones y razonamientos sobre cada uno nos hace creer que somos felices o infelices, y nos convence de que es así.

A veces los monólogos que nos establecemos a nosotros mismos son negativos, y estos no nos permiten crecer, tomar buenas decisiones o nos dejan atrapados en situaciones

de las que no podemos salir o, simplemente, no queremos cambiar. Por eso existe y sirve el diálogo interno, que hace que podamos pasar este umbral.

Como ya dijimos muchas veces, si alguien quiere cambiar el estilo de vida, ya sea por salud o placer, debe prestar atención a lo que opina de él mismo, de la comida y de las situaciones diarias.

Asimismo, para poder manejar la conducta alimentaria es necesario reconocer los pensamientos que tenemos y lo que nos decimos a nosotros mismos. Una vez que nos reconozcamos, debemos aprender a establecer monólogos positivos que nos permitan sanarnos y sentirnos mejor para manejar las emociones sin caer en la comida.

¿Cómo funcionan los monólogos? Estos nos abren las puertas y nos permiten seguir comiendo sin cuestionarnos nada o, por lo menos, en ese preciso momento, cuando sabemos que quizá luego llega la culpa.

Existen cinco tipos de monólogos cómplices que facilitan seguir comiendo:

- En primer lugar están los negativos, como por ejemplo “yo no sirvo”, “no me gusta”, “no hago nada bien”, “voy a comer, total ya soy gordo”, “nada me queda bien y no voy a conseguir novio” es decir, estos monólogos incluyen los pensamientos catastróficos
- El segundo monólogo tiene que ver con los positivos, tales como “si no como me vuelvo loco”, “la comida me calma porque estoy ansioso”, “tuve un día difícil y me lo merezco”, “si no como algo rico me pongo de mal humor”, entre otras. Estas frases son referidas al placer y a los beneficios que nos daría la comida basado en una gratificación inmediata
- El tercer grupo incluye los monólogos permisivos, los que son muy frecuentes y, quizá, los más utilizados, ya que tienden a minimizar las cosas. Pongamos algunos ejemplos: “no creo que este alimento tenga tantas calorías”, “no fue para tanto lo que comí”, “era poca la cantidad”, “mañana empiezo la dieta”, “un poquito más no me va a hacer nada”, “como me cuidé toda la semana, ahora puedo comer un poco más”, entre otros.
- El cuarto monólogo tiene que ver con el control sobre la comida. Muchas veces no es fácil modificar los pensamientos sobre la comida y, por lo tanto, no resulta fácil autorregularse. Algunos ejemplos son: “soy adicto a las harinas”, “no puedo dejar de comer chocolates”, “es imposible no comer asado cuando estoy con mis amigos”, “el postre de la abuela no me lo pierdo”, “el helado es mi postre favorito,

no puedo decir que no”, “siempre tengo que tener una barra de chocolate en la mesita de luz”, entre otros.

- Por último diremos que el quinto monólogo tiene que ver con los pensamientos mágicos que nos invaden para creernos una situación que muchas veces no existe. Veamos algunos ejemplos: “cuando me pongo las pilas, bajo de peso”, “si bajo de peso me cambia la vida”, “con esta dieta seguro bajo en una semana”, “si pudiera controlar la comida, también podría controlar otros aspectos de mi vida”, “quiero llegar a mi peso ideal”, etc.

Nuestro pensamiento siempre delimita y determina gran parte de nuestros comportamientos. Esto parece infantil, pero así trabaja nuestra mente. Por eso debemos identificar a nuestros monólogos cómplices, para poder trabajar en ellos y facilitar el buen accionar de las creencias. Es decir, permitirnos no ser perfectos para iniciar el cambio.

Para lograrlo podemos, por ejemplo, utilizar un cambio en la estructura de la frase, o sea, en lugar de decir “no puedo comer galletitas”, podría decir “qué bueno sería comer una rica banana”. En otras palabras, en vez de tener un listado de alimentos prohibidos, podríamos tener un listado de alimentos permitidos, o sea, vamos por el “sí, puedo” y no por el “no puedo”.

Nuestra mente es tan poderosa que solo lo que decimos nos estará condicionado a lo que sentimos y hacemos. Por eso, repetir estas frases harán que queden en la mente y nos hagan replantearnos estos monólogos y la forma de pensar.

La conducta alimentaria del hombre siempre cumple con dos aspectos que son muy diferentes: uno es llamado “operativa”, y el otro, “consumatorio”.

El aspecto “operativo” tiene que ver con el deseo que tenemos por algo, por ejemplo, por una comida. Ese deseo atrae nuestra atención, aunque en realidad no es necesario tenerlo en ese preciso momento, sino que es algo que estamos buscando. Por otro lado, el consumatorio es el que se representa por el trabajo y las acciones que estamos dispuestos a realizar para obtener aquello que deseamos.

Poder comprender la diferencia entre ambas es esencial, ya que a todos nos pasa que, al ver un alimento que nos gusta, es probable que lo vayamos a comer. En realidad todos preferimos el alimento que más nos gusta o más llama nuestra atención, pero no siempre estamos dispuestos a trabajar lo suficiente para lograrlo.

En todo este proceso de conductas alimentarias y pensamientos positivos o autodestructivos nos encontramos con dos imágenes claras de consumidores: los compulsivos y los nocturnos.

Además de los trastornos de la conducta alimentaria, como por ejemplo la bulimia y la anorexia, existe un gran grupo de trastornos no específicos que afectan a muchas personas. Las personas que comen compulsivamente están impregnadas totalmente en sentimientos que, en su gran mayoría, son negativos, y no permiten un pensamiento claro.

Asimismo, estos consumidores tienen episodios claros de atracones y de comer compulsivamente sin poder parar. El problema aquí es que esta ingesta excesiva siempre va acompañada por la culpa de realizar la acción, y esa culpa se manifiesta a través de vómitos, exceso de actividad física o uso de laxantes. Esto no es sano, por eso, frente a esta situación, lo ideal es pelear con nuestras emociones o tratar de entenderlas, asumirlas y trabajar con ellas y no contra ellas.

Por su parte, los consumidores nocturnos son aquellas personas que, cuando se levantan, padecen falta de apetito, y que, a su vez, realizan la ingesta de comida hasta las 18 o 19 horas, y a partir de ese horario no ingieren alimento alguno. Sin embargo, a medianoche se despiertan para comer compulsivamente y, en muchos casos, padecen episodios de atracones. Estas personas suelen creer que si no comen bajarán de peso, o que estar en la cama les generará más resistencia a levantarse y buscar alimento. En este caso también es importante asumir las emociones y trabajar con ellas.