

Material Imprimible

Curso Nutrición emocional

### Módulo 3

#### **Contenidos:**

- Dietas de moda
- Dietas muy bajas en calorías
- Conducta alimentaria
- Hambre real y hambre emocional
- Neofobia
- El éxito del tratamiento

Cuando tenemos hambre, a veces podemos manejarlo y sostenerlo, pero solo durante poco tiempo, ya que hay muchas situaciones sociales y emocionales que nos van a hacer caer en la comida. Sin embargo, la realidad es que no siempre tenemos hambre, y nuestro cerebro no sabe de dietas.

¿Sabían que cuando el cuerpo detecta que no hay suficiente cantidad de azúcares en la sangre, automáticamente manda una señal al cerebro para que nosotros sintamos la sensación de hambre? Interesante, ¿no?

Ahora es importante preguntarnos... ¿por qué comemos? Sabemos que existe una relación directa entre lo que comemos, lo que queremos comer y nuestro sistema nervioso. Todos estos procesos son útiles para la nutrición de nuestro cuerpo, pero debe estar muy bien regulado.

En esta regulación de ingesta de alimentos y bebidas actúan tres subsistemas que interactúan entre sí: el sistema de balance de energía, el sistema de placer y el sistema de las emociones y el estrés. Las tres juntas actúan de manera constante y determinan comer o no comer.

Asimismo, debemos tener en cuenta que los órganos de los sentidos son los primeros que nos ponen en contacto con los alimentos. La vista es el sentido que hace que una preparación nos atraiga o no, y los sentidos holísticos, es decir, el gusto y el olfato, determinan el olor y el sabor del alimento.

## **Dietas de moda**

Seguramente a lo largo de nuestra vida hemos conocido o realizado diversas **dietas** que fueron marcando tendencia en las distintas épocas. Cada una de ellas se caracterizaba por algo en particular, o tenía cierta ideología, pero quizá sin saber los pros y contras de cada una de ellas.

Hoy en día, el gran auge son las dietas vegetarianas y veganas. Sin embargo, es importante aclarar que si una dieta es vegetariana o vegana no implica que sean bajas en calorías.

El vegetarianismo puede incluir la excepción de consumo de carnes y, en algunos casos, también de leche y huevos. El veganismo, en cambio, es una práctica donde no se incluye ningún tipo de alimento animal, ni siquiera trazas de dichos alimentos. Los veganos controlan mucho las etiquetas de cada alimento y su alimentación se basa en cereales, legumbres, frutas y verduras.

No obstante, aquellos vegetarianos y veganos deben considerar que la vitamina B12 se encuentra solo en los alimentos de origen animal. Por eso, ante un déficit de la misma, se la debe suplementar.

Ahora vamos a exponer algunos tips para saber identificar una dieta de moda.

- En primer lugar, son demasiado perfectas para ser verdad. Sabemos que toda transformación implica un sacrificio y la realización de cambios de hábitos, como por ejemplo, cambios en el estilo de vida, en la alimentación y en el ejercicio, lo que llevará a cambios conductuales, sobre todo si ese estilo de vida se lleva a cabo mucho tiempo. Por todo esto hay que dudar si el tratamiento que nos ofrecen es tan cierto como dicen
- Las dietas de moda también pretenden que eliminemos un grupo de alimentos, y sobre esto vamos a decir que los seres humanos somos omnívoros, es decir, que comemos todo tiempo de alimentos, por eso necesitamos de una dieta equilibrada y balanceada. Todos los grupos de alimentos, sean los cereales, carnes, huevos, frutas, verduras, lácteos, grasas o azúcares cumplen funciones muy importantes en nuestro cuerpo, y si uno escasea, claramente nos estará faltando esa función tan importante, por lo que otros alimentos deberán suplir. Por ejemplo, los hidratos de carbono, es decir, los alimentos con harinas, tienen la principal función de ser fuente de energía. Cuando eliminamos las harinas de nuestra alimentación, ¿quién les parece que cubre esta función energética? Las proteínas, y entonces, estas dejan de cumplir su rol para ser energía, por lo que los músculos empiezan a hacerse cada vez más pequeños por la falta de proteínas en estos órganos. ¿Comprenden entonces por qué debemos incorporar todos los grupos de alimentos? Tengan en cuenta que ningún suplemento vitamínico o mineral puede suplir la ingesta de alimentos. Por eso es importante tener una dieta balanceada y completa.
- Asimismo, muchas de las dietas de moda incluyen la compra de un producto, o sea, nos obligan a comprar un producto que nos “ayudaría” a quemar grasas y a bajar de peso. Muchas veces esos productos son polvos comerciales o pastillas que solo generan una deshidratación en nuestro cuerpo, por lo que muy pocas drogas anti obesidad están aprobadas científicamente para su uso terapéutico. Los polvos comerciales lo único que hacen es reemplazar una o varias comidas, lo que genera una dieta insuficiente en calorías y baja en nutrientes. No está recomendado reemplazar un buen plato de alimentos completos por una taza de

batido, esto no es factible ni sostenible a largo plazo, y la realidad es que ningún plan de alimentación puede “obligarlos” a complementar la misma con suplementos.

- Las dietas de moda prometen un rápido descenso de peso. Hay un dicho que seguramente deben conocer, que dice “lo que se baja rápido, se sube rápido” y, en este caso, es así. Un rápido descenso de peso implica un gran efecto rebote del que, luego, seguramente, nos vamos a arrepentir. Si tenemos en cuenta que el objetivo del tratamiento de la obesidad o del sobrepeso es cambiar hábitos y conductas, sabemos que las mismas no se cambiarán de un día para el otro. El objetivo es ir aumentando la cantidad de músculo y reducir la grasa. Asimismo, hay que tener en cuenta que tanto el sobrepeso como la obesidad implican que el porcentaje de grasa en el cuerpo sea grande, lo que conlleva automáticamente a una gran reducción de la masa muscular.
- A su vez, las dietas de moda prometen que no pasaremos hambre, ¿pero saben qué? realmente pasamos hambre, debido a la baja ingesta calórica. La sensación de hambre es biológica y, como aprendimos anteriormente, se debe a una disminución de los niveles de azúcares en sangre que envían una orden al cerebro estimulando el centro del hambre. En el caso de las personas que tienen obesidad o sobrepeso existe una gran distorsión entre la sensación de hambre real y de hambre emocional. Estas personas perciben el hambre, pero no distinguen si están influyendo o no sus emociones, es decir, si es realmente hambre o ganas de comer. De igual manera, las personas obesas o que tienen sobrepeso tienen una distorsión sobre el cuerpo y sobre las porciones que deben consumir, dado que han perdido el registro de la imagen corporal. Por ello en el tratamiento es muy importante enseñarle a los pacientes a que puedan distinguir entre hambre real y emocional, y que sepan que la cantidad de comida que los llevó a subir de peso es lo que tienen que disminuir para poder lograr el descenso y que, para poder conseguirlo, deberán aprender a percibir el hambre y sentirse saciados con pequeña cantidad de alimentos. Es decir, deberán aprender que una porción es suficiente y también poder manejar el autocontrol y la autorregulación. Hay tratamientos que indican que no se debe tener hambre; sin embargo, perder peso debe implicar aprender lo que es el hambre y la diferencia entre lo que comía antes y lo que como ahora. Por ejemplo, las dietas altas en proteínas y reducidas en carbohidratos aumentan los llamados “cuerpos cetónicos”, que son compuestos químicos derivados de las grasas y que, en muchos casos, pueden

producir náuseas y complicaciones, más aún en las personas diabéticas. Es por eso que los mismos se usan para reducir el hambre, aunque no es la solución. En resumen, podemos decir que todo tratamiento para lograr bajar de peso implica que el paciente sienta hambre.

- Otra cuestión importante para reconocer una dieta de moda es que estas no avisan sobre los posibles riesgos que pueden conllevar. Se sabe que todas las dietas pueden representar y generar efectos indeseables en el organismo, pero más aún cuando las calorías ingeridas descienden muy bruscamente. Realizar dietas muy bajas en calorías influye en el funcionamiento normal de nuestro organismo, del metabolismo, de la digestión y de la absorción, y no hay forma de cubrir los micronutrientes, es decir, las vitaminas y minerales. Por ello, toda dieta con menos de 1000 calorías es muy riesgosa para la salud. En el caso de realizar una dieta de pocas calorías, solo puede llevarse a cabo por periodos muy cortos y siempre bajo la supervisión de un médico o nutricionista, ya que hay riesgos potenciales, y sobre todo se debe prestar mucha atención si la persona que hace esta dieta tiene alguna enfermedad de base o padece trastornos de la conducta alimentaria.
- Por último podríamos decir que las dietas de moda son universales, ¿qué significa esto? que cada persona es única en características, hábitos y actividad, por lo que no podemos dar la misma dieta a diferentes personas, sino que los planes dietarios deben ser siempre personalizados. Para poder recomendarle una dieta a alguien se debe tener en cuenta la edad, el estado clínico, la actividad física, los gustos, los hábitos, las costumbres alimentarias, los factores económicos, la accesibilidad a los alimentos, entre otros. Por lo tanto, jamás aceptes una dieta que no está perfectamente armada para vos o que es “general para todos”.

### **Dietas bajas en calorías**

Como muchos de ustedes deben saber, hay claras evidencias de que cuando ingerimos pocas calorías, el cuerpo empieza a manifestarse y el metabolismo comienza a modificarse.

Cuando dejamos de comer o hacemos largos ayunos, el organismo va a tender a defenderse de lo que está sucediendo mediante un incremento de hambre, lo que genera, a consecuencia, grandes atracones por el exceso de hambre que tenemos.

La privación de alimentos implica un estrés para el organismo y se percibe como una gran amenaza para su equilibrio. Por eso, si el hecho de comer reduce el estrés a niveles saludables, debemos realizar una dieta equilibrada para mantenerlo en su punto óptimo. A su vez, muchas veces estas conductas, es decir, privarse de alimentos, también generan picoteo y dificultad para autorregularse a la hora de comer, lo que es algo negativo para nuestro organismo.

Si tuviéramos que clasificar en dos grupos a las personas que hacen dieta, podríamos distinguir los no restrictivos y los restrictivos.

Los primeros jamás han tenido inconvenientes con los alimentos y con su cuerpo, por lo que no ponen a la comida en el centro en sus vidas, ya que no consideran que genera cambios significativos en su vida y en su imagen corporal. Puede ser que este grupo alguna vez hayan hecho dieta, pero sin restringir alimentos durante un tiempo largo.

Por su parte, en el grupo de los restrictivos encontramos dos subgrupos: los no dietantes y los dietantes.

Los primeros son personas que viven atentas a la comida y a la cantidad, ya que, a pesar de que para ellos comer no es una obsesión, mantienen una dieta saludable por miedo a tener alguna patología, como hipertensión, diabetes, obesidad, alergias alimentarias, entre otras.

Dado que muchos de ellos pudieron haber tenido alergias alimentarias en su infancia, o han sido obesos o vienen de familias obesas, las personas restrictivas no dietantes solo vigilan su peso y cuidan su alimentación. Estas no pasan su vida haciendo dietas ni pensando en alimentos ni contando calorías, sino que están conformes con su cuerpo.

Por otro lado están los restrictivos dietantes, que son personas que viven eternamente haciendo dietas de todo tipo con el objetivo de bajar de peso, y muchas veces tienen poco éxito. No importa qué les ha pasado en sus vidas, su objetivo único es bajar de peso a costa de cualquier tipo de esfuerzo. Su vida está basada en las dietas.

Muchas veces estas personas piden ayuda profesional a un nutricionista que los guíe en la confección de un plan alimentario adecuado a sus necesidades, pero en la mayoría de las veces utilizan las dietas rápidas y prácticas para lograr gran descenso de peso en poco tiempo. Es así como caen en las dietas restrictivas y también en las pastillas, polvos o medicación, todo a costa de bajar de peso.

Lo que les ocurre a los restrictivos dietantes es que se ven atrapados en el círculo de descenso de peso, adelgazamiento, hambre, atracón y aumento de peso con efecto rebote, y no se plantean el costo beneficio de estas acciones que generan un fuerte

rebote. El número en la balanza es su objetivo a alcanzar. Ellos viven en blanco y negro, el sí y el no, y no aceptan grises, sino que son firmes a sus elecciones.

La privación mental de la comida y el placer puede generar descontrol alimentario. No es necesario hacer un conteo calórico, solo el hecho de no comer genera esta sensación. Esto es una paradoja, ya que dichas personas creen que comieron mucho y, en realidad, no se han excedido.

Para ellos, todo control es fundamental; sin embargo, privarse de la alimentación es algo que el hombre no puede tolerar y es un gran peligro para el descenso y el mantenimiento del peso. Como dijimos anteriormente, el hombre no puede restringir, ya que va contra de sí, va contra su placer.

Generalmente, todos estos trastornos tienen su origen en la infancia, ya que a partir de los 3 años de vida, los niños empiezan a formar sus hábitos de alimentación y también perciben la diferencia entre hambre y saciedad. Por eso a partir de esta edad, ellos mismos pueden empezar a autorregularse, pero esto es manipulado y regulado por todos los estímulos externos con los que contamos, que influyen directamente en estos mecanismos.

Cuando esto se distorsiona, son los padres quienes indican u orientan a los niños en la necesidad de regular la sensación de hambre y saciedad, lo que los introduce a lo que será el futuro mundo adulto, cuando la regulación dependerá casi exclusivamente de los factores externos. Así, la comida dependerá de lo rico que sea, del menú en sí, de los tiempos, de los horarios laborales, de la actividad, entre otros.

Ahora nos preguntamos... ¿qué pasa cuando adelgazamos rápidamente? Cuando esto ocurre, perdemos gran cantidad de músculo en lugar de grasa.

El tejido muscular representa el órgano de mayor consumo de energía en todo nuestro cuerpo, y al realizar dietas insuficientes o menores a 1000 calorías por día, podría generar dos consecuencias en el cuerpo: menos gasto energético y mayor nivel de hambre.

A medida que se reduce la ingesta, desciende el consumo de energía y se mantiene el peso, lo que llamamos "meseta", generando un mínimo descenso de peso.

Luego, al volver a incorporar alimentos en una dieta normal, se aumenta más de peso que lo que se baja. Esto se llama "efecto yoyó" o "efecto rebote". Allí se recupera mucha masa grasa pero no se recupera la masa muscular, y el peso es aún mayor que al del inicio de la dieta.

La falta de ingesta de alimentos hace que el cuerpo respete la pérdida energética y un menor consumo de alimentos básicos para la supervivencia. Entonces, al compensar, el cuerpo vuelve a agarrar energía y aumenta el hambre.

Bajar de peso se puede, no está prohibido, siempre y cuando sea mediante una alimentación saludable, no por dietas mágicas. Las dietas reductoras logran disminuir el metabolismo, ahorrar energía y generar más y más hambre, lo que, a la larga, no va a funcionar.

## **Conducta alimentaria**

Existen tres aspectos importantes dentro de la conducta alimentaria:

- la motivación, es decir, las ganas de comer
- la anticipación, o sea, saber cómo me siento frente a la idea de comer
- y la alimentación en sí misma, es decir, cuándo y cuánto

Cuando una persona come en exceso sabe que, a futuro, deberá someterse a una restricción y posible placer.

Es muy frecuente escuchar que días previos a saber que se va a empezar un plan de alimentación, las personas comen de todo como “despedida del buen comer” o como si fuese su “última cena”, y esto no es precisamente lo más lógico.

Aún hoy se mantiene el concepto de restricción o de pasarla mal cuando uno hace dieta, y la idea va más allá de eso: seguir un plan de alimentación es aprender a comer y a cambiar de vida en forma paulatina, no de un día para el otro.

Dado que vivimos en un mundo rápido en el que todo lo hacemos rápidamente casi sin tiempo, lamentablemente el momento de comer pasó a un segundo plano, ya que casi dejó de ser un momento tranquilo donde nos concentramos en lo que hacemos o compartimos una mesa familiar. Actualmente, en el momento del almuerzo o de la cena, realizamos muchas acciones mientras comemos, como chequear el celular o ver televisión.

Al momento de comer es muy importante masticar bien y tomarse el tiempo necesario para masticar, ya que, si comemos rápido, lo que hacemos es disminuir el metabolismo, el alimento llega rápido al estómago y a los intestinos, lo que genera flatulencia, gases, distensión abdominal y, lo más complejo, es que se produce la malabsorción de los nutrientes. La recomendación es que se mastique 25 veces cada bocado.

Asimismo, el acto de masticar produce una hormona llamada grelina que aumenta y estimula la liberación de otra hormona, conocida como leptina, que es la hormona de la saciedad y del hambre.

¿Alguna vez escucharon hablar sobre esta? La **leptina** es una hormona sintetizada por el tejido adiposo que está involucrada en la regulación del peso corporal, ya que tiene la función de disminuir el hambre e incrementar el gasto energético. Por ende, a mayor cantidad de leptina, mayor probabilidad de obesidad.

El obeso representa lo que se denomina “resistencia a la acción de la leptina”, por lo que, por ejemplo, un paciente con anorexia, es probable que presente valores muy bajos de leptina.

A su vez, la leptina puede modificarse por estrés, ya que cuando se está atravesando una situación muy grande de este tipo, es probable que se canalice en la comida, por eso es importante relajar antes de sentarse a comer, ya que, de lo contrario, es factible que se coma de más.

Ahora bien. Tener un **atracon** es más frecuente de lo que pueden imaginar. Todos en algún momento de nuestra vida lo hemos tenido; lo importante es controlarlo y tener en cuenta que no ocurra de manera frecuente.

Todo está en nuestra cabeza, específicamente en la zona del hipocampo cerebral, la ínsula y el núcleo caudado que se relaciona con la memoria y las sensaciones placenteras, y cuando pasan estas situaciones se liberan muchos neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina.

Entonces nos preguntamos ¿cómo podemos entender qué hacer con nuestros atracones? si pensamos que nuestro cuerpo es una máquina perfecta nos daremos cuenta que los atracones son pequeños mensajes que nos están indicando que algo está pasando en nuestro cuerpo y que debemos interpretarlo.

Para poder empezar a entenderlos, vamos a ver algunos cambios fisiológicos y emocionales que nos llevan a posibles atracones. Los primeros se relacionan, por ejemplo, con la deshidratación, lo que nos lleva a aumentar el consumo de alimentos, y por eso es importante tomar mucho líquido a lo largo del día.

Otro cambio fisiológico es el ciclo hormonal femenino, ya que durante la etapa premenstrual, el embarazo y la menopausia hay fluctuaciones en las cantidades de estrógenos y progesterona, lo que nos hace modificar y tener atracones.

Por su parte, las causas emocionales se relacionan con el estilo de vida y los cambios emocionales que tenemos día a día en el plano social, personal y laboral. Otra causa

emocional son los recuerdos del pasado, que a veces conllevan atracones que nos hacen recordar momentos vividos de niños.

Como aprendimos, el hambre es la sensación corporal que se relaciona con el déficit de energía en el cerebro, es decir, el organismo le informa al control cerebral que es necesario más combustible en el cuerpo, especialmente de azúcares, ya que el cerebro es un órgano glucodependiente. Es así como nuestro cerebro puede anticiparnos la sensación de placer, buscarlo y, finalmente, obtenerlo.

### **Hambre real y hambre emocional**

¿Alguna vez se preguntaron qué diferencia hay entre el **hambre real** y el **hambre emocional**? ¿Saben cómo distinguirlo? A continuación les vamos a explicar y dar algunos tips para poder identificarlos.

En primer lugar, es importante saber que no es lo mismo tener hambre física, es decir, la necesidad que tiene nuestro cuerpo de comer para cubrir sus recomendaciones diarias, que simplemente tener ganas de comer, o sea, no tener hambre real. ¿Les pasó? Seguramente sí.

La gran mayoría de las veces que comemos no lo hacemos porque realmente tenemos hambre, sino porque tenemos ganas de comer, y ahí las emociones juegan un rol fundamental.

Entonces nos preguntamos... ¿cómo hacemos para comer solo por hambre real? El gran problema es la confusión entre hambre real y hambre emocional.

En general tenemos una gran tendencia a mantener ocultos nuestros problemas mediante las emociones o, como ya dijimos, utilizamos la comida como vía de escape.

Cuando intentamos atravesar un problema emocional comiendo es muy difícil detenernos, y seguramente estamos yendo por el camino equivocado, ya que vamos a comer sin parar, confiados en que será la solución a nuestros problemas y que las emociones disminuirán. No es extraño que busquemos la comida cuando estemos enojados, tristes, alegres o ansiosos, pero para comer por hambre real, primero debo aprender a identificarla.

El hambre emocional está asociado con los hábitos, ¿por qué decimos esto? Porque normalmente aprendemos de las diferentes comidas que nos dieron de niños, o que también nuestros padres han utilizado como premio castigo; por ende, no sabemos vivir sin la comida y sentimos que nuestra vida no estaría completa sin ella.

Ahora piensen en las siguientes situaciones... ¿alguna vez comieron sin pensar?, ¿eligieron alimentos calóricos como el chocolate luego de una gran y tediosa jornada

laboral o han elegido comprar helado cuando están tristes o con ganas de llorar?, ¿han buscado comida solo porque la heladera estaba cerca?, ¿han comido por estar aburridos y sintieron que la comida ocupaba el lugar de una buena compañía? Si respondieron “sí” a la mayoría de las preguntas, es porque claramente están frente a situaciones donde está presente el hambre emocional.

En resumen, podríamos decir que deberíamos poder reconocer las situaciones en las que elegimos estos alimentos, a los que vamos adoptando como un ritual o una conducta que repetimos, para aprender a diferenciar hambre real de emocional. No obstante, para poder diferenciar estos dos tipos de hambres tenemos que conocer con detenimiento las diferencias claras entre ambas.

En primer lugar vamos a decir que el hambre real puede esperar, y se satisface con cualquier alimento. En cambio, el hambre emocional pide específicamente un alimento. En el hambre real se pone en práctica la frase “cuando hay hambre no hay pan duro”, es decir, que cuando tenemos hambre comemos lo que tenemos a mano, pero cuando tenemos ganas de comer por una emoción buscamos un alimento específico, como por ejemplo snacks, helados, chocolate o algo que queramos o tengamos el deseo de comer. Otra diferencia es que el hambre emocional se presenta en forma repentina y, como dijimos antes, va destinada a un alimento específico, pero el hambre real puede esperar. Por ejemplo, si estamos volviendo del trabajo en colectivo, podemos esperar a llegar a casa para comer, pero si ataca el hambre emocional nos bajaremos del colectivo en búsqueda de ese alimento.

A su vez podemos manifestar que si comemos un alimento por hambre emocional, seguramente no estaremos saciados e intentaremos terminar todo el paquete. Por ejemplo, si estamos comiendo galletitas, no nos va a bastar con comer solo una. En cambio, si tenemos hambre real, con una porción de alimento ya estaremos saciados y no necesitaremos comer de más.

Asimismo, cuando hay hambre real lo vamos a recibir siempre en la panza, es decir, vamos a sentir esa sensación de dolor en la boca del estómago; en cambio, el hambre emocional no se percibe así, ya que no hay molestia ni dolor físico dado que, como dijimos, está íntimamente relacionado con las emociones y sensaciones que nos llevan a comer, y cada emoción hará que optemos por uno u otro alimento.

El último punto que expondremos y, quizá el más importante para trabajar, es la culpa. Cuando tenemos hambre real y nos alimentamos en forma normal y mesuradamente en las cantidades, no vamos a tener culpa, ya que sabemos que comimos bien y de manera saludable. Por el contrario, cuando comemos mal o en mucha cantidad debido a una

emoción que nos lleva a tener hambre emocional, es probable que luego de comer nos venga la sensación de culpa. Esa culpa nos hace pensar “¿por qué comí tanto?”, “¡qué mal hice las cosas!” o “¿cómo pude comer tanta cantidad?”.

Les propongo revisar cada uno de estos puntos cuando sientan “hambre”, así podrán, de a poco, tomarse el trabajo y aprender a identificar el hambre real del emocional. Además, si pueden, es práctico que lleven un registro emocional de cuántas veces y con qué frecuencia semanal o mensual tienen hambre emocional y qué alimento eligen o con qué alimento lo asocian.

Si notan que hay un patrón de comportamiento habitual, mejor, ya que será el punto clave para poder trabajarlo y resolver el problema. Por ejemplo, si comemos por premios, ansiedad, felicidad o soledad. Asimismo, si empiezan a notar estas situaciones que aprendimos, será positivo consultar a un profesional de la nutrición para que pueda orientarlos.

Cada uno de los episodios de los que hablamos son, simplemente, pequeñas ayudas o alertas que nos da nuestro cuerpo de que no está bien o de que no estamos haciendo las cosas adecuadamente bien. Por eso es muy importante aprender a identificar las señales que nos da el mismo, para saber cómo prevenir y actuar en cada una de las situaciones. Otra opción para poder identificar las señales que nos da el cuerpo radica en poder focalizar, como ya hemos explicado, en otras actividades o hobbies que nos saquen del foco de la comida, como por ejemplo, la pintura, escuchar música, limpiar, salir a correr o hacer algún deporte. Esto ayudará mucho a empezar a realizar nuevas actividades.

Para ello, yo les propongo una pequeña actividad ¿se animan? Esta consiste en poder realizar una lista de todas las emociones que tenemos. A medida que las sientas, las puedes ir escribiendo en una hoja, una abajo de la otra, por ejemplo, alegría, tristeza, soledad, amargura, ganas de llorar, felicidad, culpa, ansiedad, irritabilidad, sorpresa, ira, etc. La idea es escribir todo lo que sientas, así también lograrás conocerte.

Al lado de cada emoción, la propuesta es que anotes una actividad como las que te ejemplifiqué antes, entonces, la idea sería que cada vez que sientas una emoción, puedas realizar una actividad en función a ella y persuadirse sin que ese lugar lo ocupe la comida.

Si siempre usamos la comida no podremos salir de este círculo y estaremos siempre tapando lo que nos está sucediendo con una gran consecuencia que es el aumento de

peso. De esta manera, nada cambiará, ya que estaremos en una rueda de la que cada vez es más difícil salir.

Para poder perder peso y autorregular nuestras emociones tenemos que salir de nuestra zona cómoda y empezar a pensar cómo estimular a nuestro cerebro con nuevas actividades sacando a la comida como centro regulador.

Para bien o para mal, todos disponemos de comida todo el tiempo y regulamos nuestra conducta ingestiva más allá del hambre. Es decir, que nuestra relación con la comida o con la bebida no tiene ninguna relación con el hambre o con la necesidad real de ingesta de alimentos.

Comemos porque es la hora, porque tenemos ganas, porque estamos aburridos o estresados, o porque un familiar prepara los alimentos con cariño. También comemos lo que tenemos a nuestro alcance y lo que podemos afrontar económicamente, ya que, si bien la economía influye directamente en las elecciones alimentarias, es el placer el que determina nuestras decisiones.

## **Neofobia**

¿Alguna vez escucharon hablar sobre el término neofobia? La **neofobia alimentaria** es el miedo ante los alimentos nuevos o desconocidos que hace que, muchas veces, los rechacemos. Esto es fácilmente detectable en todas las culturas y se caracteriza por algunas señales físicas que damos cuando rechazamos.

Este mecanismo es muy frecuente en los bebés y en los niños, ya que, al querer que incorporen nuevos alimentos, ellos querrán saber qué gusto tiene, es decir, si es amargo o dulce, por ejemplo; y es por esto que desde muy pequeños empezamos a elegir una comida frente a otra, por su sabor.

Sin embargo, si bien cada persona tiene su preferencia, se ha comprobado que el ser humano tiene un gran favoritismo por el sabor dulce y rechazo por el sabor amargo o ácido.

Todo este aprendizaje tiene tres componentes: la necesidad biológica de nutrirnos, la utilización del alimento como método de supervivencia y la búsqueda del placer por medio de él.

Y sobre esta última vamos a quedarnos, y diremos que, como aprendimos anteriormente, la comida tiene la función de nutrirnos y de reducir el estrés, pero también de darnos placer. A esto se lo denomina *comfort food*. Los alimentos *comfort* son aquellos que nos reconfortan y que nos alegran cada vez que los ingerimos.

Sabemos que es maravilloso sentir placer y resulta fácil comprender el beneficio del placer en el ser humano y los mecanismos que se llevan a cabo cuando se genera el mismo.

Al igual que el hambre, el placer se educa y se despierta dependiendo de cuán motivados estamos, es por eso que obtenemos placer con la comida, y la intensidad o placer que genera el alimento se relaciona con el hambre. En definitiva, la motivación para desempeñar una conducta reside en el placer que se genera en nosotros y el deseo que provoca placer.

El hombre cuenta con una red de neuronas que, una vez que están activas, generan placer, pero para que alguien pueda anticiparse a ese placer, se debe ser seducido por ese alimento y debe haber aprendido anteriormente qué le generó el alimento en cuestión.

Ahora bien. ¡Cuidado! porque ese placer, muchas veces, nos puede llevar a una mala jugada si siempre lo asociamos con los alimentos, es decir, utilizar un alimento como recompensa hacia alguna conducta que luego es más difícil de poder controlar. Siempre podemos disfrutar del placer de comer, pero también aprender a controlarlo y crear conductas para regular esos sentimientos.

### **Ley de talles en Argentina**

En junio del año 2021, el Gobierno Nacional Argentino, a través del decreto 375/2021, reglamentó la Ley de Talles, que es la número 27.521.

¿Qué establece esta ley? Que en todo el país debe ser obligatorio un sistema único normalizado de identificación de talles de indumentaria correspondiente a medidas corporales estandarizadas respecto a la fabricación, confección, comercialización o importación de todo tipo de indumentaria destinada a la población a partir de los 12 años de edad. Es decir, que debe haber talle para todas las contexturas y composiciones corporales. ¿Ustedes qué opinan? ¿Se cumple?

La Secretaria de Comercio del Ministerio de Desarrollo productivo es el ente encargado de que estas medidas sean reguladas, junto a la Defensa al Consumidor y Defensa Civil. Asimismo, esta ley debe ser difundida por los docentes que dictan materias de la carrera de Indumentaria y Textil.

Por su parte, la Secretaria de Comercio Interior es la máxima autoridad para sancionar en caso de incumplimiento de la ley y para actuar si se desarrollan situaciones discriminatorias de los proveedores de ropa.

Por otro lado, la Escuela Argentina de Educación para el Consumo tendrá la responsabilidad de realizar, en coordinación con el INADI, que es el Instituto Nacional contra la Discriminación, y el Ministerio de Salud, actividades de capacitación, información y sensibilización para difundir y concientizar contra la estigmatización por cuestiones de talla y temáticas vinculadas a la Ley de Talles.

Una última cuestión a tener en cuenta es que quedan excluidas de la obligatoriedad de aplicación de esta ley las indumentarias de alta cultura o de diseño de autor, las prendas confeccionadas a medida y los accesorios.

¿Por qué nos referimos a la Ley de Talles en nuestro módulo? Porque la misma logra que cualquier persona, delgada u obesa, alta o baja, pueda conseguir la prenda de vestir que quiera.

Antes muchas personas evitaban mirar ropa de alguna marca específica porque “no había talles” para su cuerpo, lo que generaba sentimientos de angustia y tristeza, lo que, quizás, en muchos casos, incitaba a comer por ese dolor. No obstante, hay que entender que lo que estaba mal no era el cuerpo de la persona, sino el tamaño que el fabricante le dio a esa prenda. Hoy, con la ley de talles, comprar ropa va a ser una actividad de placer y satisfacción para todos.

### **El éxito de los tratamientos**

¿Saben cuál es el éxito en el **tratamiento** de sobrepeso u obesidad? tradicionalmente podemos decir que logramos un éxito en el mismo si logramos bajar los kilos que tenemos de más. Sin embargo, hoy en día se sabe, y lo hemos trabajado a lo largo de todo el curso, que el peso no es solo físico, sino también emocional.

Fracasar y felicitarse son actitudes que van a depender exclusivamente si alcanzamos o no el éxito. Por ejemplo, la situación entendida por un fracaso nos traerá depresión, ansiedad y tristeza, y acá hay que tener cuidado, ya que muchas veces hacemos un gran esfuerzo por cambiar nuestro exterior y nos olvidamos de lo interno.

Asimismo, seguramente muchas veces se habrán preguntado... ¿cuál es mi peso ideal? Y la respuesta es que el peso ideal es aquel con el que yo me siento cómodo.

Si alguno de ustedes hace un programa o plan para bajar de peso y le especifican exactamente cuánto van a bajar, les doy un consejo: no continúen, ya que eso está más que lejos de la realidad. Nadie sabe ni tiene derecho de decirnos específicamente cuánto vamos a bajar y en qué tiempo.

Igualmente, el éxito es distanciarnos un poco de nuestras propias expectativas, dado que si la expectativa es alta, el resultado que se obtenga siempre va ser un fracaso, porque siempre vamos a estar respirando tan alto que no vamos a lograr alcanzarlo. Por ello, la expectativa tiene que ser adecuada para poder conseguirla con los logros diarios, despacio y a conciencia.

La clave del éxito está centrada en que nuestra expectativa resulte factible y viable. No podemos pretender bajar determinada cantidad de kilos solo porque lo queremos así, ya que, quizá, ese peso no sea el adecuado o el saludable para nosotros. La expectativa debe ser siempre real y debemos alcanzar un peso cómodo, ya que el peso ideal es solo la imagen mental que diría el peso que una persona debería tener.

A su vez, tenemos que tener en cuenta que nuestro peso objetivo nunca puede ser fijo, ya que no somos máquinas, sino seres humanos con emociones. Solo si somos conscientes de que existen límites en el descenso de peso o en los objetivos a alcanzar, nuestros éxitos serán logros. Por el contrario, si consideramos un logro bajar rápidamente de peso, solamente vamos a conseguir un fracaso y, a la larga, como ya hablamos, un efecto rebote.

Entonces, para lograr esta consciencia de límites, también necesitamos un autocontrol. Veamos un ejemplo: si yo tengo la certeza que voy a comer toda mi vida lo que elijo, voy a decidir con libertad y no voy a estar escondiéndome para comer, sino que solo voy a controlarme frente a la comida. Esta es una opción, pero también podemos optar por consumir raciones considerables y adecuadas.

Y ahora nos preguntamos... ¿cómo seguimos? siento que hice todo, que con mucho esfuerzo he logrado el peso tan deseado, el que quería yo, con el que me siento bien, con el que sé que mi imagen corporal ha cambiado, con el que me veo más atractiva o atractivo en el espejo, pero algo en mí aún me hace tener sentimientos negativos. Entonces nos preguntamos... ¿qué nos estaría pasando?

Logré lo que siempre quise, de hecho, me siento mejor con mi vínculo social, salgo, conozco gente, pero aún me siento extraño. ¿Por qué les parece que pasa esto? la realidad es que hay mucho que trabajar aún. Quizá, si te pasó, no sos la única persona que ha reaccionado así. Ponemos mucho de nuestro esfuerzo en cambiar o modificar hábitos, acciones y actitudes frente a la comida, pero muchas veces no alcanza solo con eso.

Cuando alcanzamos nuestra meta o suponemos que alcanzamos lo que queríamos, resulta que algo dentro de nosotros nos dice que aún no dimos todo. Nos sentimos vacíos, tristes y, quizá, hay algo en nuestro interior que no trabajamos.

Hay una frase muy hermosa que hice “cuando el huevo se rompe de afuera hacia adentro, la vida se termina, pero cuando se rompe con la fuerza interna, la vida inicia.” Esto nos hace pensar que muchas veces hacemos los cambios por un otro o por que la sociedad nos lo impone, pero hay que tener en cuenta que siempre los cambios se deben hacer de adentro hacia afuera.

Es importante que empecemos a vernos a nosotros mismos, no tanto lo físico, sino lo emocional, es decir, debemos saber cómo nos sentimos, qué sensaciones tenemos, qué emociones nos llenan y cuáles no hacen mal. Tenemos que pensar un poco en nosotros mismos y, sobre todo, en lo que realmente queremos en nuestro crecimiento personal y profesional y, a partir de allí, que esto sea un punto de partida para poder lograr cambios físicos de por vida.

Es probable que un tratamiento solo basado en lo físico no pueda sostenerse a largo plazo, ya que es factible que cualquier emoción o sentimiento que nos desestabilice, nos haga caer también en nuestra relación con los alimentos. Por eso es que siempre se necesita un equipo interdisciplinario que trabaje con lo que nos está pasando por fuera y por dentro. Si trabajamos nuestro interior y exterior por separado, ningún tratamiento tendrá efectividad.