

<b>Medio</b>	La Tercera
<b>Fecha</b>	27-9-2014
<b>Mención</b>	Mindful eating: Comer con atención. Habla Ricardo Pulido, director de la Unidad de Mindfulness de la UAH.

# Mindful eating: Comer con atención

No es una dieta sino que la práctica del *mindfulness* o atención plena llevada a la forma en que comemos. El objetivo es que las personas se hagan más conscientes de lo que se echan a la boca, para así combatir la ansiedad y sentirse mejor. Suena fácil, pero no lo es.

POR: **Tania Opazo**

“ Tome la mandarina y explórela con sus cinco sentidos. Primero con la vista, revise sus colores, su brillo, su forma. Tóquela y sienta la textura, temperatura y peso. Antes de llevarla a su boca, sienta su aroma y luego mástiquela dándose el tiempo para explorar los sabores. Mastique conscientemente y tómese su tiempo, no se la trague inmediatamente, no ceda a su tendencia automática. Finalmente, reflexione y reconozca cómo su cuerpo reacciona a este ejercicio. ¿Estaba rica? ¿Siente hambre?”

Este ejercicio, realizado por la psicóloga Bárbara Porter en la primera sesión de su taller de *mindfulness*, es una pequeña muestra de lo que pretende el llamado *mindful eating*. El *mindfulness* o atención plena, es la actitud y práctica de llevar la atención al momento presente y comenzó a popularizarse en occidente hace ya 35 años de la mano del doctor Jon Kabat-Zinn y su programa de reducción de estrés (Mindfulness-Based Stress Reduction -

MBSR), que se dicta en Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. En los últimos 10 años los interesados en esa práctica han aumentado vertiginosamente, y en Chile desde 2010 han aparecido varios programas de este tipo, al mismo tiempo que en los medios se habla cada vez con más frecuencia de esta técnica.

El PhD en psicología de la Universidad de Boloña Ricardo Pulido es director de la Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado y realizó uno de los programas de la Universidad de Massachusetts. Él explica que esta práctica toma uno de los elementos esenciales del budismo, la meditación, y la utiliza como herramienta terapéutica y ya no espiritual-trascendental. “En la práctica del *mindfulness* detenemos el ritmo de la mente, que siempre está aceleradísima y dispersa, para focalizarla en las cosas que son importantes”, dice Pulido.

El efecto de esa mente acelerada y estimulada se nota en muchos aspectos de la vida, incluso la forma en que come-

mos. Muchas veces lo hacemos sin tomar conciencia; las personas no alcanzan a darse cuenta en qué minuto se terminaron el plato de torta o sienten que comieron más de lo que querían y necesitaban. Es este estilo de actuar, donde pareciera que la vida nos lleva, más que nosotros transitar por ella, es lo que el *mindfulness* quiere cambiar, también en la alimentación, y para eso existe el *mindful eating*.

Jean Kristeller es profesora de la Universidad Estatal de Indiana y creadora de un modelo de entrenamiento para ello. En sus investigaciones ha descubierto que los comedores compulsivos reducen sus atracones de cuatro a uno a la semana cuando empiezan a comer con atención plena, y que aseguran sentirse mucho más en control. El programa de Kristeller ha sido estudiado con éxito por otros investigadores, confirmando que tiene beneficios para pacientes que sufren de obesidad.

Sin embargo, Kristeller, que presidió el Center for Mindful Eating, creado en 2005, hace

hincapié en que aunque la técnica sí ha mostrado resultados con los pacientes con diabetes y sobrepeso, el fin de este método no es hacer que las personas bajen de peso. “El *mindful eating* se enfoca en nuestra necesidad física y psicológica de comer, tanto para nutrirnos como para reconfortarnos. Es más sobre conectarse con la ‘sabiduría del cuerpo’ que sobre contar calorías”, dice.

## No es una dieta

Hay que admitirlo: la mayoría estaría feliz de que apareciera una fórmula mágica que permita estar delgados y atléticos sin importar qué y cuánto se coma. Como pese a los permanentes anuncios que dicen que el milagro ya llega, nunca lo hace, la gente se enfrasca en dietas tortuosas. Sobre todo por estos días en que ya se siente la primavera y el verano, y el traje de baño está en la esquina, tratan de recuperar el tiempo y se ponen a correr en las trotadoras del gimnasio o hacer abdominales mientras

:

ven televisión. “Las dietas son intervención. Le exiges a tu cuerpo que esté más delgado. Es súper violento decirle al cuerpo lo que necesitas, porque el cuerpo ya lo sabe, pero tú no lo estás escuchando. Hay que distinguir lo que el cuerpo necesita del deseo que proviene de la ansiedad, la voracidad, los hábitos y gustos adquiridos”, dice Ricardo Pulido.

Los nutricionistas y doctores llevan años advirtiendo que el exceso de dietas o la alimentación poco equilibrada pueden llevar al desarrollo de trastornos alimenticios. También insisten en eso los expertos en *mindful eating*. Y es que mientras nuestros cuerpos están adaptados para hacernos sobrevivir a la hambruna y arrancar de los leones, hoy los humanos somos más bien gatitos de chalet que tienen mucha comida a su disposición y se mueven poco. Por eso, caemos en un círculo vicioso de privarnos de alimento y luego devorarlo todo.

Kristeller explica que algunas personas son capaces de escuchar a su cuerpo y mantener un balance, saben nutrirse para estar sanos, pero otros luchan con sus deseos y no lo

consiguen. “Sobre todo cuando hay problemas emocionales, el *mindful eating* puede ayudar a las personas a conectarse con su hambre ‘física’, los sabores de sus comidas y la sensación de saciedad”, dice.

### **Cómo se hace**

Aunque la premisa suena sencilla, son varios los pasos para lograrlo y no menores las dificultades del día a día, como las reuniones sociales y sobre todo la falta de tiempo, precisamente porque la base de comer con atención plena es darse un momento para estar con la comida, en todos los niveles. “El *mindful eating* se trata de prestar atención deliberadamente mientras comemos, tanto a lo que pasa dentro de nosotros, en nuestro cuerpo, mente y corazón, como alrededor nuestro, en nuestro ambiente. Esto, sin juicios ni crítica”, dice Jan Chozen Bays, pediatra y maestra zen autora del libro *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*, cuya edición en español, *Comer atentos*, fue lanzada el año pasado.

Los pasos que se enseñan en cualquier libro o programa de entrenamiento (hay incluso







## Cómo tener éxito en el Mindful Eating

La psicóloga Susan Albers dice que la alimentación atenta o consciente es como una maratón, larga y dura. Por esto, hay que ir avanzando de poco para dominar la práctica. Acá algunos tips. Tómese su tiempo y avance.



**1** **Coma como un experto gourmet:** huela, toque y saboree cada bocado.



**2** **Siéntese:** evite comer de pie, caminando o parado frente al refrigerador.



**3** **No haga otras cosas a la vez:** por ejemplo, ver tele. Concéntrese en lo que está comiendo.



**4** **Coma fibra:** ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y no estará tentado a los atracones de comida.

**5**

**Deje su tenedor en la mesa cuando mastique su comida:** comer más lento le ayudará a comer más atento.

**6** **Coma con su mano no dominante:** esto puede reducir lo que come en un 30%.

**7**

**Sorba un poco de agua entre mascaradas:** le ayudará a bajar el ritmo y lo llenará de fluidos libres de calorías.

**7**

**Póngale nota a su hambre antes de comer:** ranquee su hambre de uno a diez y evite la comilona emocional.

**9**

**Respire profundamente antes de empezar a comer:** este simple acto puede traer su mente al momento presente.



**10**



**No batlle contra los antojos:** reconozca su antojo y reaccione reflexivamente. ¿Es un deseo extraño o un hábito? ¿Hay alguna otra forma más saludable de compensarlo? Ignorar los antojos, dicen los investigadores, los hace más fuertes.

**11**

**Coma su comida favorita al final:** nuestra memoria recuerda la última mordida como la mejor, por lo que es menos probable que quiera comer otra cosa después si tiene un recuerdo potente de cuánto disfrutó su bocado final.

**12**



**Cocine atentamente:** disfrute el proceso en vez de hacerlo apurado: esté mentalmente en el proceso, huela su comida mientras se cocina. Medite y emocionese por el gran plato que está elaborando. Deje preparadas sus comidas del día siguiente.

**13**

**Coloque la comida saludable donde pueda verla:** que sea lo primero que vea al entrar a la cocina, abrir el refrigerador, etc. Por supuesto, la menos saludable, escondida.



**14** **Enfóquese en la comida que lo nutre primero:** eso le dejará menos espacio en su mente para calorías vacías.



**15**

**Dé las gracias y sea compasivo:** en vez de ser autocrítico, ayúdense con palabras amables y exprese gratitud de alguna forma antes de comer.



