

ALIMENTACIÓN LENTA Y CONSCIENTE:

# El *mindful eating* permite establecer una relación saludable con la comida



ESTA PRÁCTICA combina principios del *mindfulness*, o atención plena, aplicados al acto de comer.

ILUSTRACIÓN: HYPO PHOTOS

A diferencia de las dietas tradicionales, que se centran en qué comer y en contar calorías, esta práctica se enfoca en el cómo y por qué se come.

CRISTIÁN MÉNDEZ

¿Puede recordar cuál fue el desayuno de hoy? ¿El sabor de cada uno de los alimentos ingeridos? ¿Las sensaciones y recuerdos que estos evocaron? Es probable que la primera pregunta la responda la mayoría de las personas; no así las otras. "Esto es porque hemos perdido la consciencia de alimentarnos, el estar presente con todos los sentidos mientras comemos, de tal manera de poder identificar cada sabor, cada evocación que puede provocar en ti un bocado", explica Ximena Muñoz, nutrióloga de la Clínica Meds.

La doctora habla del *mindful eating*, una práctica cuyo origen se encuentra en la meditación budista, que combina principios del *mindfulness*, o atención plena, aplicados al acto de comer. El *mindful eating*, o alimentación consciente, tiene que ver con poder conectarse con las señales que el cuerpo nos ofrece para regular nuestra ingesta de alimentos. Entonces, "al estar conscientes de estas señales, podemos saber cuándo sentimos hambre realmente, cuándo saciedad y, de ahí, poder elegir en qué momento comer, cuánto y cuándo detenerse", detalla Dafne Díaz-Tendero, directora clínica del Centro de Estudio de la Conducta Alimentaria de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Este proceso implica también ciertas conductas como masticar lentamente, saboreando cada bocado, y reconocer las sensaciones físicas y emocionales que surgen. Al comer de manera más lenta y consciente, explican las expertas, se facilita el proceso digestivo y se promueve una mayor absorción de nutrientes. "Cuestas. Muchas veces la ansiedad de tragar nos impulsa a hacerlo rápido, pero el *mindful eating* nos ayuda a desarrollar una mayor apreciación por los alimentos, lo que puede llevar a elecciones más saludables y satisfactorias", apunta Muñoz.

absorción de nutrientes. "Cuestas. Muchas veces la ansiedad de tragar nos impulsa a hacerlo rápido, pero el *mindful eating* nos ayuda a desarrollar una mayor apreciación por los alimentos, lo que puede llevar a elecciones más saludables y satisfactorias", apunta Muñoz.

## NO MÁ S PILOTO AUTOMÁTICO

Porque más allá de lo que digan las etiquetas de los alimentos, muy pocos saben qué están comiendo y por qué lo están haciendo. Es el famoso "mi cuerpo me lo pide", algo que Díaz-Tendero asegura firmemente "no existe".

La académica de la UAI dice que al tomar consciencia de lo que ingerimos, "descubrimos la

razón para hacerlo: voy a comer, pero sé que no es por hambre; voy a comer porque quiero un alivio, aunque sé que no es un alivio que va a solucionar el problema, pero a lo mejor necesito comer un poco en este momento para sentirme mejor, y luego resolver lo que me está creando esta frustración o esta rabia. Solemos ir en automático a buscar la solución que está más a la mano, que generalmente es comer".

En cambio, al centrarse en el presente y en las sensaciones corporales —afirma la nutrióloga de la Clínica Meds—, disminuyen los pensamientos negativos y las preocupaciones que a menudo están asociadas con la alimentación emocional. Esto crea una relación "más saludable y equilibrada con la comida, alejándose de las dietas restrictivas y de la culpa que muchas veces acompaña a los hábitos alimenticios poco saludables", explica.