

# VOGUE

ESPAÑA

5 €  
ENERO  
2021  
ESPAÑA



RECONECTAR

# 2021

*Penélope Cruz en un año para el cambio*

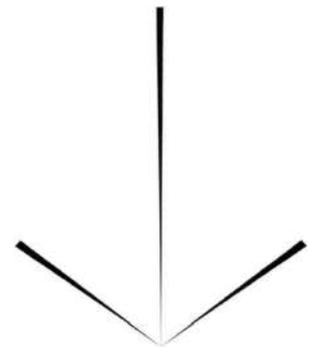
# MEJOR *prevenir*

Aprender a comer desde la consciencia antes de la bacanal festiva ayudará a *evitar dietas restrictivas* después. Bienvenidos sean los cambios de hábitos en nuestra *relación con la comida*.

Es habitual terminar las Navidades con 5 o 6 kilos de más por una razón obvia en la que no solemos recalcar: «Normalmente después de las vacaciones de verano nos quedamos con 2 o 3 kilos de más que cuesta perder antes de Navidad. Si no nos cuidamos en las fiestas subimos otros 2 o 3, lo que significa un acumulado de kilos mucho más difícil de eliminar de cara al verano siguiente», explica la doctora Paula Rosso, de centro médico Lajo Plaza. Dado que no siempre partimos del peso ideal y que las dietas muy restrictivas en enero no son la opción más recomendable, parece necesario plantearse una relación diferente con la comida en época de celebración. Aprender a comer es el plan más sostenible a largo plazo e iniciarse en la alimentación consciente o psiconutrición justo antes de la bacanal festiva puede ser una alternativa viable. «La psiconutrición estudia cómo es nuestra relación con la comida. Es un enfoque más innovador e integrador que va más allá de la terapia nutricional centrada en el qué comemos y en qué cantidad», afirma Itziar Digón, psicóloga nutricionista. Se trata de comer de forma consciente, de prestar atención a nuestro estado emocional para no utilizar la comida como un escape. Es algo especialmente importante en momentos en los que estamos acostumbrados a comer de más desde la excusa de la celebración. «En Navidad prima sucumbir a la tentación. El hecho de ver mucha comida en la mesa, de pasar mucho tiempo alrededor de ella y de que haya varios comensales, son detonantes que nos llevan siempre a comer de más. También entran en juego las psicotrampas, esas justificaciones que hacemos con la mente para acabar comiendo lo que nos gusta sin ningún control», afirma Digón. Poner en juego los principios básicos de la alimentación consciente o intuitiva evita esa sensación de arrepentimiento físico y emocional que se experimenta cuando 'se come de más' y nos enseña a comer sin necesidad de dietas restrictivas.

«Para disfrutar de la alimentación no hace falta comer en grandes cantidades, ni llenar el estómago como si no hubiera un mañana. Se trata de saborear la comida desde el primer bocado, no tiene nada que ver con el volumen de comida que hay en el estómago», explica Digón. Esto no significa levantarse de la mesa con hambre, pero sí terminar las comidas cuando nuestro estómago esté al 70-80% de su capacidad. «Así se siente tranquilo, porque ha aliviado el hambre real y ha saboreado y disfrutado. Está tranquilo, pero no incómodo», añade la experta. Se trata de diferenciar el hambre físico del emocional que nos lleva a comer en exceso. «Hay que darle tiempo al estómago para que después de comer mande al cerebro la señal de saciedad. Esto puede tardar unos minutos y, precisamente, ese es el tiempo en el que seguimos comiendo y nos excedemos», afirma la doctora Rosso. Dado que los menús de Navidad propiamente dichos no tienen por qué ser muy calóricos, porque se basan en marisco, pescados y carne, parece fundamental comer desde la consciencia para evitar elevar el contenido calórico solo por cuestiones impulsivas y emocionales. «Si somos conscientes de que no hay hambre real y de que solo queremos complacernos con la comida por una necesidad emocional, gestionaremos mejor nuestras decisiones alimentarias», sentencia Digón.

Todo esto llevado a la práctica, sobre todo en época de festines gastronómicos, se traduce en hábitos tan sencillos como comer despacio y saboreando, poniendo atención a cada bocado. Y evitar consolarnos con la justificación más clásica en época de excesos: 'Por un día no pasa nada'. Nadie dijo que fuese fácil gestionar ese hambre irracional para el que cualquier detonante justifica un exceso en la mesa, pero aprender a comer bien es la opción más sostenible. «Si aprendes a comer no hacen falta dietas estrictas, porque compensando siempre nos mantenemos en nuestro peso», concluye Rosso • ANA MORALES



## ¿ENTRANTE Y POSTRE?

Sí, pero en cantidad testimonial para evitar mezclar diversos grupos de alimentos y elevar el contenido calórico.

## EN PLATO

Para ser conscientes de las cantidades que comemos es importante servirse siempre en plato, incluso en las comidas tipo *buffet*.

## LAS PSICOTRAMPAS

Evitemos los pensamientos que justifican los excesos a la mesa. El 'ya que estamos todos vamos a disfrutar de la comida' nos hace comer de más.

## DESPACIO

Comer lentamente hace que la sensación de saciedad aparezca antes porque permite al estómago mandar ese mensaje al cerebro.

## TEXTURAS

Disfrutar significa apreciar los sabores y las texturas desde el primer bocado.

