

CONDUCTA ALIMENTARIA **con el Dr. Ignacio Cuaranta**

PARTE 1: APETITO Y SACIEDAD

Una de las consultas más habituales que veo en mi consultorio tiene que ver con la desorganización alimentaria, la excesiva tensión y malestar que existe alrededor de la alimentación; y cómo pueden hacer las personas para empezar a organizarse, para empezar a sentirse un poco más tranquilas en su relación con los alimentos.

En este curso vamos a recorrer diferentes aspectos que se ponen en juego alrededor de la alimentación, alrededor de la regulación del apetito, que es un aspecto clave para cualquier persona que esté intentando seguir un estilo de alimentación saludable.

La regulación del apetito funciona de una manera automática, de una manera análoga a cómo funciona nuestra frecuencia respiratoria, nuestra frecuencia cardíaca, la dilatación de nuestras pupilas, o la sudoración. Tomemos como ejemplo la frecuencia cardíaca. Nosotros no podemos voluntariamente decidir que nuestra frecuencia cardíaca se acelere, pero sí podemos tomar medidas indirectas, voluntarias, que la afecten. Por ejemplo, subiendo rápido unas escaleras o pensando en alguna situación que nos genere estímulo, tensión o ansiedad, o algo que nos ocurrió en el pasado. Otro ejemplo: la dilatación de nuestras pupilas. Nosotros no podemos decidir voluntariamente contraer o dilatar nuestras pupilas, pero sí podemos exponernos a una habitación totalmente oscura, en la cual nuestras pupilas se dilatarán. Y podemos rápidamente revertir esa situación con algún estímulo de una luz brillante.

La regulación del apetito es similar, en cuanto a que uno no lo puede controlar de manera voluntaria, tenemos que tomar medidas indirectas para que nuestro apetito se pueda regular, para que juegue a nuestro favor.

Es muy habitual que nosotros tomemos una decisión consciente de no comer unas medialunas que se nos habían presentado. "No, no las voy a comer". Pasan 5 segundos, te distrajiste, de diste vuelta y te la comiste, con la sensación de falta de control que conlleva. Esto no es culpa tuya, esto es porque hay que intervenir sobre aspectos que realmente son voluntarios, para incidir secundariamente en la regulación del apetito.

Uno de los aspectos que me gusta trabajar con mis pacientes, constantemente, es el de tener mejor integrada la señal de saciedad. Cuando trabajamos y tomamos la decisión en conjunto de cuántas ingestas va a realizar en un día, mi intervención principal es comer a saciedad. Pero, ¿cómo identifico si estoy saciado? Hay algunos aspectos que son importantes a tener en cuenta, como comer solamente cuando uno está tranquilo, o cuando uno puede darse un momento de tranquilidad para tener un buen registro de lo que uno está por hacer. Muchas veces, en la vorágine de la vida cotidiana comemos algo a la carrera, comemos rápido y el cerebro no tiene un buen registro de lo que nosotros estamos haciendo.

Habitualmente, trato de comenzar con mis pacientes teniendo dos comidas importantes en el día, en las cuales uno pueda llegar a ese nivel de saciedad. Es una de las mejores maneras de ir re-entrenando la sensación de saciedad; a la que muchas personas le tienen miedo porque creen que están comiendo demasiado. Esto es algo que se tiende a ir regulando en el tiempo y las personas van naturalmente reduciendo el tamaño de sus porciones a una cantidad que los sacia verdaderamente.

Cuando consumimos altas cantidades de alimentos procesados, ricos en carbohidratos, varias veces en el día, en realidad estamos estimulando permanentemente nuestro apetito; y si no lo hacemos a saciedad, si no comemos en dos o tres comidas al día, mayores cantidades, nunca vamos a estar saciando completamente nuestro apetito, dejándonos en un lugar de vulnerabilidad, desregulando nuestro apetito y sintiendo que tenemos hambre todo el tiempo.

Por eso, tratar de identificar qué alimentos nos brindan mejores niveles de saciedad, por ejemplo la proteína y la grasa; que es una combinación justa, que está en la naturaleza, omnipresente, es lo que nos brinda la mayor saciedad a lo largo del día.

Entonces comer menos veces, a saciedad, en el tiempo, alimentos de calidad, enfatizando una alimentación real reducida en alimentos procesados, nos puede permitir recobrar esa integración de las señales de saciedad y de apetito, para incluso no confundir con señales de sed. A veces tenemos tan desregulado nuestro apetito, que interpretamos erróneamente una sensación de sed como de apetito y buscamos calmarla con comida.

Por eso, detenerse un momento, tratar de monitorear cómo uno se está sintiendo, que le ocurrió antes, tratar de ir hacia atrás, ver qué es lo que uno estuvo haciendo durante el día:

¿tomó insuficiente cantidad de agua? Puedo probar tomar un vaso de agua y sentir cómo me siento, tratar de monitorear y registrar en qué estado emocional estoy.

Es por eso importante introducir el concepto de higiene de la alimentación, poder acercarnos hacia nuestros alimentos de una manera más sana, más tranquila, que nos opere para jugar a favor nuestro y no en contra nuestro. Que no dependa excesivamente de la fuerza de voluntad para poder llevar adelante el plan que nos proponemos, sino que pueda ir dándose con naturalidad; con una mentalidad de crecimiento, progresiva y de ir mejorando paso a paso. Sintiéndonos bien desde el primer momento.