

CONDUCTA ALIMENTARIA con el Dr. Ignacio Cuaranta

PARTE 3: COMIDAS NO PLANEADAS

¿Qué pasa si comemos algo que habíamos decidido no comer previamente, nos damos una comilona o un atracón que nos deja sintiéndonos sin control?

Bueno, ¿qué pasa si efectivamente ocurre que tenemos un atracón, o que ingerimos una determinada cantidad de alimentos de una calidad que habíamos elegido evitar? Además de las sensaciones de frustración o de culpa -e incluso angustia- que nos pueden invadir; a nivel físico y a nivel cerebral también están ocurriendo cambios que son muy marcados, y que determinan la manera en la que nosotros nos vamos a conducir; la manera en que nos vamos a comportar.

Cuando uno ingiere grandes cantidades de carbohidratos, en alguna gaseosa, en algún alimento alto en azúcar o en hidratos de carbono, al principio tenemos un pico de energía; pico muy marcado, muy abrupto de la glicemia, seguido de un pico muy marcado y abrupto de la insulina. Y un aumento de la sensación de bienestar, que es lo que habitualmente nosotros registramos; por eso quedamos también tan prendidos de ese tipo de alimentos. Eso dura aproximadamente media hora o cuarenta y cinco minutos.

Posteriormente a ese aumento de los niveles de energía, existe una caída secundaria; generando un crash energético, generando un derrumbe de toda esa sensación de bienestar, que son los momentos en los cuales volvemos a tener hambre, volvemos a sentirnos quizás ansiosos, podemos tener algún dolor de cabeza secundario, e incluso sentimientos de debilidad y falta de energía.

Ese tipo de caída en los niveles de glucosa genera en el cuerpo una respuesta compensatoria, principalmente a través de la secreción de cortisol, de adrenalina y de glucagón. Estas hormonas compensatorias generan una pequeña compensación en los niveles de glucosa, pero que al mismo tiempo pueden ser las que originan ese estado de tensión, un estado de nerviosismo, esas contracturas musculares, palpitaciones, que son como consecuencia de la presencia de esas hormonas en nuestro cuerpo.

Por supuesto que estas no siempre son todas situaciones excesivamente salientes, uno no las percibe con *muchísimo* malestar, o con un *gran* dolor de cabeza, aunque puede ocurrir. Pero si, siempre es importante mencionar que, como esta es una respuesta que ocurre una hora, una hora y media, o dos horas después de nuestra comida; que nosotros podamos -cuando nos estamos sintiendo de alguna de estas formas-, registrar y monitorear qué fue lo que nosotros comimos esas dos horas antes; porque al ser una respuesta que se da un tiempo después, en muchas ocasiones no la asociamos con lo que comimos, sino que lo asociamos con alguna otra cosa que hayamos hecho posteriormente.

Cuando estamos hablando de intentar llevar adelante una alimentación saludable, siempre es muy importante tener en cuenta qué aspectos pueden ocurrir, o cuáles pueden ser las posibles dificultades en llevarlo adelante. Algo que ocurre con bastante frecuencia, en personas que están tratando de evitar carbohidratos o no alimentarse por un determinado período de tiempo, es que las cosas no salgan como uno las tiene pre-pautadas, como uno las había planificado. Y cuando existe una distancia muy importante entre las expectativas que uno se plantea y la realidad de lo que termina ocurriendo, es un espacio muy fértil para que crezcan sentimientos de culpa de frustración de angustia.

A mí me gusta realizar intervenciones en este aspecto que yo considero crucial, porque tarde o temprano va a terminar ocurriendo algo que está fuera de los planes. Ya sea presionado por el entorno, ya sea por una mala noche de descanso, ya sea por una situación conflictiva que a uno le esté tocando atravesar... La alimentación debe ser algo que nos acompañe en todo ese recorrido, y no una situación que nos exponga constantemente a mayores niveles de estrés de los que nosotros ya tenemos en nuestra cotidianidad.

Me gusta intervenir tratando de trabajar con el paciente en que, una vez que ocurrió un atracón o que comimos algo que no teníamos pensado comer, en primera medida poder al menos haberlo disfrutado. Disfrutar el momento de lo que nosotros decidimos comer. Y decidimos a veces consciente, y a veces impulsado por emociones inconscientes.

El momento puntual del atracón, o de comer comida chatarra en exceso, o de tentarse con algo que uno había elegido previamente no comer, es una situación que ocurre frecuentemente y es importante aumentar el nivel de registro de la misma, para prevenir futuras situaciones.

Por eso es importante, ante esas situaciones, para reducir esa sensación de culpa o de frustración por no haber podido seguir adelante con lo que uno se había planteado hacer; aprender de la situación, que no sea una situación tan inesperada o que derrumbe todos nuestros propósitos que nos habíamos planteado.

Entonces, realizando una ingeniería inversa y tratando de ir paso a paso hacia atrás, cuáles fueron los momentos previos a esa situación, uno puede empezar a detectar determinados elementos que fueron propiciando que esa recaída ocurriera. Por ejemplo, una mala noche de descanso, por ejemplo una relación conflictiva, una situación de estrés laboral... Todos estos elementos pueden hacer que claudiquemos en nuestros intentos por seguir un estilo alimentación saludable.

Parte de esta estrategia de realizar esa ingeniería inversa y aumentar el registro de lo que nos fue ocurriendo, es que si detectamos esa sensación de tensión muscular, de nerviosismo, irritabilidad, dolor de cabeza, palpitaciones y hasta algún ataque de pánico; tratemos de ir hacia atrás y evaluar qué fue lo que nosotros comimos, para tratar de identificar si pudo haber tenido alguna relación con nuestro momento actual de cómo nos estamos sintiendo.

Hay intervenciones que deliberadamente incluyen, después de una determinada cantidad de días de restricción de carbohidratos o de algún protocolo de ayuno intermitente, incorporar golosinas, alimentos y cualquier cosa que uno quiera comer; apuntándole a que como uno se va a sentir de una manera muy negativa, o nuestro cuerpo va a generar muchos síntomas de malestar por desadaptación esos alimentos; apuntando a un estímulo aversivo: que una persona se sienta tan mal, que uno se va a sentir más reticente a volver a hacerlo en un futuro.

Yo, como médico, no puedo prescribir que una persona coma algo que estoy tratando de que evite. Por eso, aprovecho situaciones en las cuales esto naturalmente ocurre en su vida cotidiana, para tratar de utilizarlas a nuestro favor. ¿Qué ocurrió antes? ¿Qué estábamos haciendo cuando nos dimos ese atracón? ¿Qué estaba pasando por nuestra cabeza? ¿Cómo fue nuestro día laboral? ¿Habíamos descansado bien? ¿Habíamos planificado correctamente nuestro día? lo cual es un concepto muy importante: lo que no se planifica muchas veces deja espacio para este tipo de situaciones; en las cuales si nosotros estamos en una cocina y tenemos comida que es para algún otro miembro de la familia, nos exponemos

constantemente al uso de nuestra fuerza de voluntad para evitar esos alimentos. Pero hay situaciones, sobre todo en determinados momentos del día, en las cuales esto es cada vez más difícil.

Siempre trato de enfatizar una mentalidad progresiva, de tratar de avanzar en lo que nosotros vamos haciendo, con ganancias incrementales. Comparándonos con el lugar en el que nosotros estábamos anteriormente; y no con un ideal que muchas veces nos lleva a aplicar un excesivo neuroticismo, y a hacer que esta situación sea de vida o muerte, o muy binaria: estoy haciendo las cosas perfecto, o estoy haciendo las cosas horrible.

Entonces, es importante ir relevando todos los aspectos, e ir integrándolos en una misma impronta, en una misma situación, para que la experiencia general de aprendizaje sea más gratificante; y que uno al mismo tiempo que va recobrando su salud, vaya también sintiéndose que está aprendiendo diferentes formas de lidiar contra este tipo de situaciones.