

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

### **PARTE 4: EFECTO REBOTE**

Habitualmente, cuando converso con mis pacientes con respecto a la alimentación cetogénica, o el ayuno intermitente, lo planteo como una estrategia de largo plazo, como un estilo de vida, como algo que uno adopta para tratar de mejorar su salud y su calidad de vida.

Entonces, ¿qué ocurre si uno está viendo beneficios, está siguiendo la alimentación con una adherencia en un buen porcentaje, y está dos tres semanas haciendo “todo bien”, y se sale de la alimentación? Hay un efecto rebote?

Cuando uno realizó una restricción de carbohidratos durante un tiempo determinado, volver a incorporarlos de manera aguda, como puede ocurrir en un atracón, efectivamente puede generar síntomas muy desagradables, que uno puede utilizar secundariamente como un estímulo aversivo, y de aprendizaje para no volver a realizarlo en el futuro. O si uno lo realiza, que sea algo planificado, sabiendo cómo se puede sentir posteriormente.

Esto es muy similar, y muchas veces trazo la analogía con respecto al consumo de alcohol: si uno no está acostumbrado a tomar alcohol, o si uno no tomó alcohol durante un tiempo determinado, si uno lo vuelve a ingerir, los síntomas que nos va a provocar van a ser mucho más llamativos y significativos. Y si uno empieza a tomar alcohol con más frecuencia, por supuesto que va a tener un efecto “rebote”, que no es en realidad rebote, que si no son los efectos marcados de la sustancia en un cuerpo que no estaba acostumbrado.

Existe un grupo particular de alimentos, que son los alimentos con altos niveles de procesamiento, de ultra procesamiento, que están específicamente diseñados para que uno los coma, para que uno los ingiera y para que uno tenga dificultad para dejar de consumirlos. Estos apuntan a que uno tenga tal nivel de secreción de dopamina y sensación de placer al comerlos, que provoca que sea muy difícil detenernos, desregulando la conducta alimentaria que después se expande hacia otros alimentos.

Esta desregulación en muchas ocasiones nos deja con una sensación de falta de control, para la cual constantemente tenemos que estar ejercitando la fuerza de voluntad para controlarlo.

Eso nos frustra, nos cansa, nos agota y hace que la situación se vuelva cada vez más insostenible.

Un estilo de alimentación bajo en carbohidratos, cetogénico, en combinación con el ayuno intermitente, una periodización de las ingestas, tiene algunas particularidades y algunas similitudes que implican que inicialmente uno tenga que implementar mayor fuerza de voluntad y dedicación, mayor cantidad de recursos, pero con la particularidad de que eso se va haciendo cada vez más sencillo mientras uno va aprendiendo y se va sintiendo cada vez mejor, haciendo que nuestra fisiología juegue para nuestro equipo, y no necesariamente que nos esté implicando una intervención de la fuerza de voluntad constantemente.

Es por eso que hay diferentes estrategias que uno puede implementar y que se trabajan de manera continua, y es el no ejercitar la fuerza de voluntad constantemente; no tener alimentos en la casa que uno decidió previamente no ingerir, es una buena decisión, es una buena estrategia; y tratar de reservar la fuerza de voluntad para compensar momentos que se salen de nuestro control, como pueden ser las comidas afuera de la casa, una salida grupal, y determinadas situaciones en las cuales uno puede elegir qué es lo que come, pero si uno está un poco más tranquilo y no estuvo ejercitando la voluntad constantemente.

Cualquier estrategia que uno pretenda implementar a largo plazo, como un estilo de vida, no puede basarse pura y exclusivamente en la utilización de la fuerza de voluntad, porque eso nos va dejando frustrados, nos va dejando drenados de nuestra energía, nos agota y virtualmente nos expone al fracaso, o a equivocarnos, o a fallar.

Cuando uno plantea la reducción o restricción de carbohidratos a largo plazo, lo plantea integrado con un estilo de vida, y la idea es ir trabajando sobre las diferentes situaciones que pueden ir surgiendo mientras uno lo va implementando, tratando de integrarlo en un estilo de vida, y no como una dieta que se centre excesivamente en los tipos de comida y todo lo que gira alrededor de eso.

Tratar de integrarla implica que uno puede sostener el cambio a largo plazo, e ir aprendiendo sobre las distintas situaciones que nos pueden sacar de foco.

Es preferible trabajar sobre la situación puntual, tratando de volver a re-encaminarse y re-encausarse, pero integrando este tipo de experiencias, para que no sean una situación del todo o nada, con un pensamiento binario, en el cual cada situación que se nos presente en

relación a la alimentación sea una oportunidad de fracasar. Hay que pensarlo con esa mentalidad progresiva de ir creciendo momento a momento, tratando de incorporar diferentes aspectos, y tratando de ir eliminando progresivamente cosas que no nos hacen bien.

Cuando uno busca realizar un estilo de vida saludable, lo importante es la sostenibilidad. Una de las principales críticas que se le hace a la dieta cetogénica, o al ayuno intermitente, es la aparente dificultad para seguir a largo plazo, lo cual no es real, porque hay muchísimas personas que lo pueden sostener a largo plazo, con un enfoque mucho más integrador, que implica otras modificaciones también en su estilo de vida; impactando sobre el descanso, impactando sobre el movimiento y la actividad física contextualizada e individualizada para cada persona, técnicas de relajación y de respiración...Incluir la alimentación en todo este combo hace que sea algo más sostenible y que nos provoque ese bienestar que estamos buscando.