

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

### **PARTE 7: FACTORES EXTERNOS**

¿Qué ocurre cuando nosotros tenemos planes para salir a correr al parque, reunirnos con amigos en una plaza, salir a caminar, salir a algún recital al aire libre, o algún evento deportivo; y de repente algún factor externo totalmente fuera de nuestro control, como es el clima, no nos lo permite? ¿Vamos a invertir tiempo en maldecir, en enojarnos?, ¿O vamos a adaptarnos y enfocarnos en variables que nosotros mismos podemos identificar, para tratar de que la situación se nos vuelva más gratificante? Podemos decidir salir y exponemos a la lluvia, utilizando algunas herramientas; como puede ser un paraguas, un piloto, mojarnos un poco, subirnos a un auto... Enojarnos por cosas que no podemos dominar, que no podemos modificar, que son factores externos, es una mala inversión de recursos mentales y cognitivos.

Un estilo de alimentación bajo en carbohidratos, bajo en alimentos procesados, con una periodización adecuada e individualizada -de estilo de ayuno intermitente-, nos permite tener mayores lapsos de tiempo en los cuales uno no está dependiendo excesivamente de factores externos. Y esto de alguna forma contrasta con las estrategias habituales del control de porciones y de control calórico, en el cual nosotros tenemos que ingerir y depender externamente de factores de los que no siempre tenemos control. Esto es equiparable a estar permanentemente confiando en que las condiciones climáticas nos acompañen cuando nosotros tenemos algún objetivo en mente. Cuando eso no se da es importante tener la flexibilidad para poder adaptarse, y la flexibilidad metabólica es una respuesta estoica del ser humano para poder avanzar, para poder sobrevivir. Lo ha sido desde el día cero del ser humano, porque el que no podía adaptarse a la ausencia de alimentos quedaba en el camino.

La misma dinámica de la dependencia en alimentos ricos en carbohidratos hace que uno necesite aumentar la frecuencia y la cantidad de ingestas a lo largo del día, por la misma utilización más de corto plazo, más de momento a momento. Cuando uno tiene entrenadas las vías de utilización de grasa como energía, esto nos permite tener dependencia más a largo plazo, permite que los alimentos no requieran ser con esa frecuencia -con esa alta frecuencia-; y que uno los pueda espaciar para que sea más compatible con una vida ocupada, con actividades cotidianas, que nos permita realizar deportes, que nos permita tener nuestras

exigencias, sin tener que estar constantemente armando nuestra rutina alimentaria alrededor del reloj, sino que nuestros alimentos vayan complementando lo que nosotros elegimos hacer en nuestra vida cotidiana.

Cuando uno funciona primariamente a cuerpos cetónicos, uno confía en recursos internos, uno tiene la posibilidad de sostener los niveles energéticos durante más tiempo, uno puede confiar en que puede estar más tiempo sin ingerir alimentos, (lo) que nos permite esa perspectiva y esa tranquilidad para tomar mejores decisiones.

Cuando uno depende de realimentaciones frecuentes de alimentos altos en carbohidratos, para mantener niveles relativamente estables de glucosa, lo que ocurre es que nuestro margen de error se achica. Si nosotros ingerimos un alimento en un determinado horario, y tres o cuatro horas después no tenemos el acceso para volver a hacer una realimentación, esto nos puede dejar excesivamente vulnerables a comer cualquier cosa que nos encontremos; con el consiguiente y conocido riesgo por todos de comer grandes cantidades de la comida que más tengamos a disposición. Estos son los momentos en los cuales muchas personas comen algo que no habían planificado previamente comer, lo cual los deja con una sensación de falta de control sobre lo que están comiendo, y con una sensación de falta de autonomía y de excesiva dependencia de factores externos.

Me gusta pensar a la alimentación cetogénica y al concepto de ayuno como una estrategia, una respuesta estoica, porque nos hace enfocarnos en los propios recursos y en las capacidades que tenemos de afrontar y de adaptarnos al entorno en el que nosotros estamos viviendo, sin la necesidad de dependencia de factores externos frecuente y excesivamente.

De manera análoga a la adaptación a un factor externo como puede ser la lluvia, cambiar y tener la capacidad de darnos cuenta de que al no poder modificarlo uno tiene que recurrir a factores internos para poder adaptarse, la flexibilidad metabólica nos permite confiar en recursos internos, confiar en nuestras propias reservas para afrontar nuestra cotidianidad.

Hoy en la actualidad, al igual que al principio de la historia del ser humano, la flexibilidad metabólica nos puede permitir sobrevivir y adaptarnos a las marcadas exigencias y entornos excesivamente obesogénicos, cargados de estrés, a los que nos exponemos cotidianamente.