

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

PARTE 8: EL ENTORNO SOCIAL

Hasta ahora estuvimos cubriendo aspectos que tienen que ver más que nada con situaciones individuales; pero hay un área, que es muy importante tocar, que tiene que ver con lo social. La alimentación, en líneas generales, es una actividad que se realiza de manera grupal, acompañado de otras personas.

Nuestro entorno, nuestro ambiente, la gente con la que nos relacionamos y hasta nuestros profesionales a cargo de la salud pueden operar como factores que nos beneficien, que nos alienten, que nos empujen a hacer estos cambios saludables; o pueden operar como factores obstaculizadores, como boicot, o con palabras de desaliento o de denostación de lo que estamos tratando de hacer. Es muy importante mantenernos tranquilos, seguros de lo que estamos haciendo, aunque esto por momentos sea difícil.

Muchas veces, a pesar de estar notando cambios positivos, la gente viene desanimada porque la pareja, un hijo, o el padre, un hermano, el tío, o un médico de otra especialidad le dijo que lo que estaba haciendo lo iba a matar. Por supuesto que eso va a activar una respuesta de muchísimo miedo, y en ocasiones hace que las personas abandonen sus intentos de realizar un estilo de vida saludable.

Tiene que quedar en claro que el objetivo principal de encarar un cambio de estas características tiene que ver con nuestra calidad de vida, y tiene que ver con nuestra salud. Que no son ideas caprichosas, de que queremos bajar de peso a toda costa y por eso nos aventuramos en una dieta que puede ser peligrosa.

Es muy importante la información, para desmitificar un montón de las mentiras que hay alrededor del ayuno intermitente, de la dieta cetogénica y de la alimentación baja en carbohidratos. En realidad, es una intervención que es muy conservadora, que en su base se trata de comer comida real, pocas veces al día; ajustado a las necesidades particulares de cada persona y a la condición clínica en la que cada uno se encuentre. Hay tantos objetivos como personas diferentes en el mundo.

Entonces, es un proceso altamente individual, pero también inserto en una sociedad, también inserto en un grupo, en el cual puede operar como boicot o como un agente de cambio hacia nuestro entorno.

Muchas veces podemos encontrar resistencias en nuestro entorno al cambio que estamos intentando realizar. Es importante mantener la tranquilidad, porque estas cosas ocurren. Las personas pueden intentar boicotear nuestros mejores esfuerzos. No necesariamente porque quieran hacernos daño, muchas veces esas personas que nos tratan de desalentar lo hacen desde su propia inseguridad; y cuando nos podemos mantener tranquilos, las personas van a ir progresivamente viendo nuestra determinación, y nosotros podemos convertirnos en agentes de cambio.

Si las personas alrededor nuestro conocen de nuestros intentos en el pasado de hacer un cambio de estilo de vida, un cambio de alimentación, y de múltiples dietas frustradas, posiblemente se pueden burlar de nuestros intentos. Es importante mantenerse firmes, esperar un tiempo, y tratar de ir identificandonos progresivamente con la persona que estamos intentando ser. Quizás inicialmente esto no nos salga de manera natural, pero hay que mantenerse en la postura en la que uno decidió y tratar de no dejarse influenciar por personas que quizás no tienen el mismo nivel de información que uno tiene, o no conocen las motivaciones que te están llevando a querer cambiar lo que estás tratando de cambiar.

Eso es muy importante, porque esta nueva identificación con ese nuevo ser más saludable, con una identificación con una persona más tranquila alrededor de la alimentación, tomando mejores decisiones, puede facilitarte el progreso y puede facilitar este cambio a largo plazo.

Muchas personas sienten que lo más estable que han tenido en su vida ha sido el sobrepeso. Se relacionan con las demás personas desde ese lugar, y las demás personas se relacionan con ellos también como “el gordito” o “la gordita” del grupo. Si bien esto nos puede dar una identidad, muchas veces no es una identidad en la que nos sentimos cómodos. Quizás podemos acostumbrarnos a ocupar ese rol, pero no quiere decir que sea una posición cómoda en la cual estar.

Quizás intentar algún proceso de cambio vaya a activar algunas resistencias, y personas que intenten burlarse de esa situación. Hay que mantener la calma, porque el tiempo va poniendo

las cosas en su lugar. Incluso esta situación puede revertirse, y pasar de la burla o del boicot a inspirar algún tipo de curiosidad, para intentar hacer: ¿Qué es lo que está haciendo esta persona, por lo que está tan cambiada? ¿Por qué la veo tan bien? ¿Por qué está irradiando tanta energía? ¿Qué es lo que está haciendo?

Tengo muchas situaciones en el consultorio en la cual mis pacientes vienen y el entorno mismo, sin saber lo que está haciendo, le pregunta; porque muchos de los beneficios se ven y se notan en la conducta. Las personas se manifiestan más tranquilas, están menos irritables, menos nerviosas, menos tensas. Y a la gente del entorno le llama la atención. ¿A qué se debe ese cambio? Creo que el círculo se termina de cerrar cuando uno puede ayudar a otra persona a que pueda encarar un estilo de vida saludable y poder realizar un aprendizaje colectivo.

Pero, ¿qué ocurre si a pesar de nuestros mejores esfuerzos, no encontramos ese apoyo que nosotros estamos buscando en nuestro entorno, en nuestra pareja, en nuestra familia o en nuestros amigos?

Bueno, también existen opciones. Existen un montón de páginas, como por ejemplo Diet Doctor, que nos permiten encontrarnos con otras personas que están recorriendo un camino similar. Hoy por hoy, la magia de internet nos permite estar conectados. Las redes sociales están llenas de personas que están intentando realizar un cambio posiblemente muy similar al que estás tratando de realizar vos. Entonces es importante -además de filtrar la información que uno consume- poder apoyarse en otras personas recorriendo un camino similar.

Este concepto del aprendizaje colectivo, en el cual nos vamos retroalimentando con los aprendizajes que han realizado otras personas, es muy gratificante; y está basado en una conexión humana que es muy importante de enfatizar. Cuando uno siente que no está solo en el recorrido, las cosas se hacen mucho más fáciles.

Parte de este aprendizaje colectivo, que les acabo de mencionar, también incluye a los profesionales de la salud. Progresivamente estoy viendo, con mucha felicidad y mucha gratificación, como muchos profesionales se van volcando hacia este estilo de alimentación y van incorporándolo en sus prácticas.

A pesar de esto, todavía existe una gran mayoría que no conoce los beneficios, que no conoce las terapéuticas que uno puede implementar, que no conoce el valor de la alimentación, o que simplemente no le ha dedicado el tiempo.

Si notás que tu profesional de la salud, la persona en la quien estás confiando para que te acompañe en este proceso de recuperación de tus parámetros de salud, no te está acompañando como vos querés y no notas una postura abierta, también está la posibilidad de cambiar de profesional, hacia alguien que esté actualizado. Tengo la confianza de que cada vez más profesionales se van a ir volcando a relevar el valor de la alimentación en la salud, el valor del descanso, el valor del movimiento en contexto, el valor de la comunidad, y un montón de otros factores que estén basados más en prevención, y no solamente en enfermedad.

A pesar de no estar actualizados, muchos profesionales pueden por lo menos entender que el proceso de cambio que está atravesando su paciente es positivo para él, y no ser una herramienta de boicot o de resistencia; sino ofrecer soporte y acompañamiento.