

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

PARTE 9: AYUNO Y BANQUETE

Si bien el ayuno intermitente no es una estrategia para compensar por una mala alimentación, el concepto de ayuno también va compensado y balanceado por el concepto del banquete, por el concepto del festín.

Es el balance y el equilibrio de la vida. Hay momentos para ayunar, y hay momentos para celebrar. Mis pacientes permanentemente, no sólo mis pacientes, por supuesto que todas las personas se ven enfrentadas al desafío de la situaciones sociales.

¿Qué hacer ante una situación social? ¿Qué hacer cuando uno no tiene el total dominio sobre lo que va a comer, o sobre las opciones? Bueno, son oportunidades para relajarse, son oportunidades para tratar de tomar buenas decisiones, pero al mismo tiempo tratar de estar tranquilos.

Muchas veces, una excesiva restricción en esos momentos puede hacer que se les acumule una sensación de impotencia y de necesidad de compensar. Pero lo importante es tratar de relajarse y poder encarar esos eventos como situaciones eventuales, como situaciones que se dan periódicamente, que pueden estar tranquilamente integradas a cualquier programa de alimentación saludable que uno quiera llevar adelante.

No todas las situaciones sociales, no todos los encuentros tienen que girar alrededor de la comida, e incluso si hay comida disponible, no necesariamente tenemos que vernos en la obligación de comer. Un encuentro con mates, no necesariamente tiene que estar acompañado de comer medialunas o facturas. Uno puede encontrarse a tomar mates y conversar, uno puede encontrarse a reivindicar y relevar la conexión humana, que tanto bien nos hace.