

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

### **PARTE 10: RESPIRACIÓN Y DIGESTIÓN, EJERCICIO PRÁCTICO**

A la hora de realizar una ingesta, es importante la tranquilidad. Es importante encararlo con la mayor tranquilidad posible, porque un estado de tensión a la hora de la comida puede ser el primer paso para tener una mala digestión.

Una intervención sencilla y gratuita que trabajo con mis pacientes tiene que ver con registrar cómo estamos respirando.

A veces estamos en diferentes situaciones y empezamos a respirar rápido, a hiperventilar; y eso nos pone en un estado de lucha o huida -aunque sea leve-, pero nos pone en ese estado de tensión. Esa tensión nuestro cuerpo la percibe y puede afectar el proceso de digestión.

Entonces, tomate el tiempo para comer con tranquilidad. Es muy importante respirar, es muy importante aunque sea hacer uno o dos minutos de una respiración pausada: serían una inspiración de seis o siete segundos, sosteniendo un segundo; y largando la respiración la misma cantidad de tiempo. Esto haría de hacer cuatro ciclos de 15 segundos, y eso ya te va a permitir encarar ese proceso de alimentación de una manera mucho más tranquila.

Acordate de masticar la comida correctamente, porque es el primer paso de la digestión dentro del cuerpo.

Hacer ciclos de 4 o 6 respiraciones por minuto, uno o dos minutos previo a alimentarnos, nos ayuda a balancear nuestro sistema autonómico, y nos permite tener una mejor digestión y disfrutar más de nuestros alimentos.

Habitualmente a la hora de comer en lo único en lo que no estamos pensando es en la comida. Estamos peleando, estamos discutiendo, mirando televisión, o incluso pensando en cualquier otra cosa. El objetivo de focalizar en la respiración tiene que ver con volver al momento presente y poder permitirse disfrutar la comida, y no deglutirla sin tener la conciencia puesta en eso.