

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

PARTE 11: MENTALIDAD DE PROCESO

Cuando uno está intentando incorporar un estilo de vida saludable, es muy importante tener una motivación y determinación que nos ayuden a acompañarnos durante todo el proceso. Es importante tener una mentalidad que se pueda enfocar justamente en ese progreso, en la mentalidad de *proceso*, y no tanto en la perfección.

Uno de los beneficios de la alimentación cetogénica y del ayuno intermitente es que después de una curva de aprendizaje inicial, posteriormente se vuelve progresivamente más fácil, más sencilla de implementar, porque nuestro cuerpo empieza a funcionar de una manera más eficiente; con el aumento de la flexibilidad metabólica y la capacidad de adaptarse a diferentes fuentes de energía.

Es importante encarar este proceso como algo progresivo. La cetosis es un estado metabólico que no es binario, no es que uno está en cetosis o no lo está. Si bien hay un valor estipulado a partir del cual uno es considerado arbitrariamente en cetosis, es un marco de referencia; no es que uno no está en cetosis y al rato está en cetosis. Es algo que se va dando progresivamente.

Si bien muchos de los beneficios de la alimentación cetogénica y del ayuno intermitente se dan en las primeras dos semanas, algunos de los beneficios más importantes relacionados a la salud se dan con el sostenimiento de estos cambios a largo plazo. Estos cambios no se ven dañados por la posibilidad de hacer alguna ingesta por fuera del plan de alimentación, pero sí es importante re-encauzarse de la manera más rápida posible.

No es que cualquier situación a nosotros nos va a estar sacando de la cetosis o dejando en cetosis. Cuando uno lo aborda de esta manera, de alguna forma se expone, o siente que puede estar al borde de equivocarse y fracasar en cualquier momento. Creo que el único fracaso es considerar esto con un excesivo neuroticismo y estar excesivamente tensionado al respecto.

He recibido muchas consultas de personas que ya habían probado previamente alguna estrategia de ayuno intermitente o de dieta cetogénica, en la cual habían hecho las cosas de manera "perfecta" durante más de dos semanas, habían bajado 4 o 5 kilos, y se sentían

increíble. Pero de repente llegó una fiesta, llegó el cumpleaños de algún ser querido y comieron un pedazo de torta. Y ese fue el final de todo, porque se equivocaron, porque fallaron, porque no tuvieron la suficiente determinación para seguir con su plan de alimentación. Lo que busco trabajar es que le podamos sacar dramatismo a estas oportunidades, porque tiene que ver con lo que nos ocurre en la vida cotidiana, y la idea de una alimentación saludable también incluye la flexibilidad de poder incorporar estos aspectos que se nos van a presentar constantemente nuestra vida cotidiana.

Me gusta que las personas puedan encarar un proceso de cambio a largo plazo, y no concebirlo como una carrera de 100 metros. Me gusta que lo puedan pensar como una maratón, en la cual muchos de los beneficios van a ir viniendo con el tiempo, se van a ir acumulando. Muchos de los beneficios de una alimentación cetogénica, de la cetosis nutricional sostenida en el tiempo, tienen que ver con una mejor estabilidad anímica, con reducción en los niveles de ansiedad, con aumento de la tranquilidad, mejoría de la conducta alrededor de la alimentación, descenso de peso marcado, mejoría en la recuperación muscular, mejoría en los niveles de atención, de concentración; pero muchos de estos beneficios se dan con el sostenimiento del estilo de vida a largo plazo.

Si bien uno de los beneficios que la gente más busca en el ayuno intermitente, o en la dieta cetogénica, tiene que ver con el descenso de peso; me parece importante utilizar otras referencias para medir nuestro progreso. Por ejemplo, cómo nos sentimos, la estabilidad en los niveles de energía, la fiabilidad de esa energía; y el ayuno intermitente, o el ayuno en general, nos permite tomar otra perspectiva en relación a nuestra alimentación; confiando más en nuestros recursos internos, y permitiéndonos ir avanzando en el reconocimiento de nuestras señales internas: calibrando nuestro apetito, ayudándonos a regular los patrones de saciedad, y a comer cuando tenemos que comer. Nos ayuda a reducir las ganas y las ansias del picoteo constante, y nos brinda una mayor sensación de autonomía, de control de nuestra cotidianidad, y un mucho mejor manejo de la energía cotidiana.

Muchas veces los pacientes, una de las quejas principales que me presentan tiene que ver con que afrontan el día con un desgano, con excesiva necesidad de establecer fuerza de voluntad para encarar su día a día, y con dificultades en sostener niveles de energía a lo largo del día. Es por eso que la alimentación cetogénica, dándonos mayor autonomía y mejor autoestima, nos

permiten administrar nuestra energía cotidiana de una manera mucho más efectiva. Pero para lograr esto uno tiene que hacer un proceso de adaptación, tiene que conocer su propio cuerpo y estas son herramientas realmente muy buenas para poder hacerlo.

Algunas de las señales de ceto-adaptación, es decir que nuestro cuerpo está efectivamente utilizando grasa como energía, tienen que ver con la capacidad de encarar el día sin constantes re-ingestas, tienen que ver con el poder encarar algún día de ayuno con tranquilidad, con una correcta planificación, con una estabilidad en los niveles de energía; tiene que ver con reducir marcadamente el deseo de comer alimentos procesados o altos en carbohidratos, tiene que ver con poder enfocarse en otra cosa que no sea la alimentación. Es por eso que la perspectiva que nos puede dar nos puede permitir recobrar una relación saludable con la alimentación. Pero esto es algo que ocurre de la noche a la mañana. Requiere de un monitoreo personal, requiere de hacer un seguimiento en cómo nosotros nos sentimos y qué es lo que nosotros estamos buscando a través de la implementación de alguna de estas estrategias.

Es por eso que es importante tener objetivos claros, y tener un "por qué" importante. Un "por qué" que sea significativo para cada uno, para poder encontrar la determinación y la motivación para sostener los cambios a largo plazo, aún cuando las dificultades del entorno busquen estropearlo o boicotearlo.

Una dificultad que se encuentran muy a menudo las personas cuando están intentando seguir un estilo de alimentación bajo en carbohidratos, cetogénica y alguna implementación de ayuno intermitente, tiene que ver con la activación de los miedos: el miedo por aumentar el consumo de sal, el miedo por aumentar el consumo de grasa y por el colesterol, el miedo por no estar siguiendo lo que habitualmente se acepta socialmente; e incluso cuando la persona está decidida, porque conoce los beneficios del ayuno intermitente y de la cetosis, siempre hay alguien que lo asusta.

¿Cómo hacemos para lidiar con tantas situaciones que nos atemorizan y que nos disparan una respuesta de estrés, de miedo? Una de las maneras de poder contrarrestar esto es la información. Estar actualizado, poder informarse, poder aprender, poder apoyarse en sitios seguros de información y poder ir realizando una exploración personal.

Es muy importante tener como referencia cómo nos estamos sintiendo, y una correcta administración de los riesgos. Lógicamente que si no nos estamos sintiendo bien y nos sentimos enfermos, hay una lógica debajo de eso. Es importante que si uno está atravesando alguna condición de salud, estar correctamente monitoreado por un profesional que nos ayude a aliviar el miedo y a canalizar nuestras ansiedades al encarar un proceso de estas características.

El proceso final irá dando la posibilidad de ir encontrando nuestro punto óptimo en el cual nosotros nos sentimos cómodos, de ir gestionando nuestras propias experiencias, y de ir realizando una exploración personal que nos permita ir tomando las mejores decisiones, momento a momento.

Siempre me gusta repetir de que no hay dos maneras iguales de hacer estas intervenciones, y no hay dos dietas cetogénicas iguales en el mundo. Hay algunos principios básicos que subyacen a todas las intervenciones, y nos tenemos que basar en poder adaptarlos a cada individuo particular para poder optimizar los beneficios y minimizar los riesgos posibles.

A mí me gusta trazar una analogía: que es cómo ingresar al mar. Esto es algo altamente individual; hay personas a las que les gusta entrar lentamente, mojándose de a poco, ir adaptándose progresivamente; y hay personas a las que les gusta entrar corriendo y mojarse del todo.

Entonces, siempre enfatizo el recorrido personal, enfatizo la motivación personal para encarar estos cambios a largo plazo; y que lo puedan hacer con foco en la progresión y no en la perfección, que a veces nos deja excesivamente estresados.

Les deseo que puedan realizar su propio recorrido, que lo puedan hacer de manera tranquila. Que lo pueden encarar como un proceso de aprendizaje, que sea gratificante, y que al mismo tiempo les permita realizar un crecimiento personal. Porque de eso se trata, poder crecer, poder sentirse mejor y optimizar la calidad de vida.