

Perdiendo peso con sentido común

En este artículo no os voy a hablar de la última dieta de moda, ni del ayuno intermitente ni del Omega 3, ni de alimentos milagro ni de carbohidratos, grasas y proteínas.

Voy a abordar lo que yo considero que es el mayor problema al que nos enfrentamos actualmente cuando queremos perder peso. La ingesta emocional y el ciclo del trastorno por atracón.

Un cerebro antiguo en un mundo moderno.

Nuestras emociones van a mediar en el control de la alimentación mediante un sistema de recompensa vinculado a la dopamina.

El cerebro del ser humano durante muchísimos años ha estado viviendo en la escasez, teníamos que buscar comida cuando había hambre, buscar refugio cuando sentíamos frío. Estas conductas tenían que ser premiadas a nivel fisiológico mediante la segregación de dopamina, una hormona que nos hace sentir muy bien y que consecuentemente refuerza esa conducta. Gracias a este proceso los

seres humanos hace miles de años pudieron sobrevivir como especie.

Lo que ocurre es que en la actualidad los humanos tenemos el sistema un poco "hackeado", ya que seguimos teniendo prácticamente el mismo cerebro que hace miles de años pero viviendo en un entorno totalmente obesogénico, con muchísimos alimentos y muy disponibles. Los avances tecnológicos de la industria alimentaria han conseguido modificar tanto los alimentos, que han sabido hacer exactamente lo que a ti te gusta para tener un pase VIP a tu sistema de recompensa y en consecuencia crearte una necesidad. Te hacen sentir tan bien que no puedes evitar consumirlos. A mí me vienen a la cabeza las panteras rosas y los tigretones y no puedo dejar de relacionarlos con una explosión de felicidad en mi infancia. También tienen un puesto de honor los donetes. Seguro que tú también tienes los tuyos.

Al final, nos vinculamos emocionalmente a esta dopamina, cuando sentimos esa explosión de sabor, nos sentimos muy bien y es una conducta que tendemos a reforzar.

Cuando ingieres un alimento, sobre todo palatable, muy modificado por el hombre, está atacando a tu sistema de recompensa a nivel fisiológico

Tras esta breve introducción debería definir **qué es el hambre emocional** que nos hace buscar esa dopamina y el consecuente ciclo de trastorno por atracón

El hambre emocional se relaciona con la sensación, el impulso que sentimos antes de comer descontroladamente. Tenemos una emoción no equilibrada y no somos capaces de hacer una buena gestión de lo que nos está pasando, ya sea frustración, ansiedad,



depresión, aburrimiento, angustia, ira, soledad... En ese momento la única solución que encontramos, porque no tenemos recursos para afrontarlo, es comer de una forma descontrolada.

La alimentación emocional, en corto, es cuando comemos para sentirnos bien.

Es muy frecuente recurrir a la comida basura para aliviar el estrés, despejarnos, recompensarnos o para intentar satisfacer un vacío.

Aunque la realidad es que no soluciona nuestros problemas emocionales. Si estás pasando por un mal momento, pegarse el atracón no va a evitar que sigas sintiéndote mal. De hecho, la evidencia científica, nos hace ver que tiende a ser peor.

La paradoja es que consumimos un alimento muy palatable para sentirnos mejor, pero sin embargo lo normal es sentirte peor después, generalmente porque te sientes culpable.

Al sentirte culpable, comienzas a segregar cortisol, sientes esta ansiedad y estrés porque sabes que lo has hecho mal y entonces restringes más tu dieta, lo que te crea un mayor estrés y ansiedad.

Te acabo de presentar al ciclo de trastorno por atracón.

La persona siente ansiedad (disminuye la dopamina), con la ingesta calma la ansiedad (aumenta la dopamina), luego aparece el sentimiento de culpa por lo ingerido y la sensación de malestar físico por la sobreingesta (disminuye dopamina) y aparece de nuevo la

ansiedad y la persona siente la necesidad de volver a calmarla con una nueva ingesta.

El trastorno por atracones implica un deterioro en la calidad y la satisfacción con la vida, así como problemas de adaptación social, mayor mortalidad y morbilidad, mayor riesgo de desarrollo de obesidad y mayor utilización de recursos sanitarios.

Si de alguna manera este artículo describe tu relación con la comida no dejes de leer el siguiente artículo, en el que trataremos de identificar el hambre emocional y cómo distinguirla del hambre real o fisiológica.



No puedes solucionar un problema si ni siquiera sabes si lo tienes, en primer lugar debes identificarlo.

Cómo diferenciar el hambre emocional del hambre real o fisiológica:

1-Es difícil localizar el hambre emocional en una zona corporal en concreto, es una sensación difusa de ansiedad, vacío.

El hambre real se localiza en el estómago, es muy identificable.

2- El hambre emocional aparece de repente, sientes una emoción, un impulso repentino. No es progresiva. No piensas..., "empiezo a tener hambre y en una hora igual hecho un bocado".

Mientras que el hambre real aparece de forma paulatina, el hambre fisiológica es un hambre que puede esperar, no tienes el impulso de comer desde ya.

3-El hambre emocional hace que tengas un deseo concreto por un alimento determinado y al momento. Ese alimento no suele ser fruta o verdura, sino alimentos ricos en azúcares refinados y grasas.

Sin embargo, el hambre real puede ser saciada por una mayor variedad de alimentos, no tienes un alimento específico en mente.

4-La ingesta de alimentos por hambre emocional no te sacia, aunque estés satisfecho, sigues comiendo.

No es un proceso puramente homeostático, nos pueden surgir ganas de comer aunque las reservas energéticas estén llenas. De hecho, tienes hambre y quieres comer más todavía. Nos aleja de las verdaderas señales de hambre, las distorsiona. Nos cuesta identificar cuándo es hambre de verdad y hambre emocional.

Con un hambre real, fisiológica, cuando estás lleno, paras de comer.

5- Debido a la ingesta emocional descontrolada, las digestiones son bastante pesadas, vuelven los sentimientos de culpa y piensas que no deberías haberlo hecho. Acabas sintiéndote peor.

Volvemos a sentir malestar y volvemos al punto uno, volvemos a estar descentrados. Cerramos el círculo y volvemos a empezar. Estás atrapado y no consigues salir.

Intentamos calmar ese malestar emocional con comida porque es una conducta premiada...se premia con dopamina si comes alimentos hipercalóricos. Ese chute de dopamina proporciona un bienestar momentáneo, que se denomina momento edónico que puede variar entre 5 y 20 minutos.

Cuando la ingesta de alimentos responde a un hambre real, te sientes bien después de comer.



¿Qué puedo hacer?

1- Ya hemos dado un paso importante si sabemos diferenciar el hambre emocional del hambre real, cuánto más **consciente** eres de lo que te sucede, más recursos tienes para trabajar sobre ello.

2- **Pide ayuda** a un profesional, la mayoría de nutricionistas ya no se limitan a prescribir una dieta y pesarte cada 15 días, van a ayudarte con la gestión de las emociones que te llevan a pegarte atracones, te van a enseñar a comer. Baja ese ego, permítete avanzar y pide ayuda.

3- Evita las dietas restrictivas.

Tienes más probabilidades de progresar con una dieta más mediocre y una buena gestión emocional que con una dieta muy restrictiva.

Con una dieta más flexible hay más adherencia y se puede hacer de una forma más sostenible. En este artículo voy a dedicar una sección entera a las ventajas y desventajas de una dieta flexible en comparación con una dieta restrictiva.

4- Gestiona tus emociones.

Por poner un ejemplo, el estrés crónico genera hambre, segregamos cortisol en niveles muy altos, que a su vez genera antojos, (que nunca es zanahoria ni brócoli)

Origina antojos por alimentos hiper palatables, muy vinculados a una gran ingesta calórica.

Herramientas como la meditación puede ayudarte a centrarte, a aprender que cuando tengas un pensamiento que te estresa y te descentra, pueda ayudarte a focalizarte en lo que de verdad importa.

Yo utilizo una aplicación de meditación guiada para "resetear" mi cabeza de vez en cuando, se llama Headspace.

4- **No evites las interacciones sociales** pero tampoco te dejes llevar por tu entorno. Si quedas con tus amigos un domingo a tomar el vermú y ellos se beben 2 cañas, toman una de bravas y otra de calamares... tú no tienes por qué hacerlo, sobre todo si vas a comer poco después.

5- **Desvincúlate de conductas aprendidas desde la infancia** como celebrar un evento comiendo comida basura o premiar cualquier cosa con chuches. Este condicionamiento nos afecta, es muy difícil desprenderse de él y lo trasladamos a la vida adulta.

6- **Distracción:** Si tienes tu foco puesto en algo más que no sea comer, tendrás asuntos más importantes que ponerte a comer un donut. Tener un proyecto, hacer algo que te llene, ayudar a alguien, hacer una actividad que te haga crecer, aprender...

Pon el foco en otra cosa. Esto hace que todo ese tiempo no estés prestando atención a la comida y poco a poco ir desensibilizándote

Practica hobbies que no estén relacionados con la comida ni con la pérdida de peso

7- **Olvida las dietas milagro** (no funcionan y punto).

Tampoco sirve para nada las "cheat-meals". (atracones programados para poder llevar una dieta estricta de manera más llevadera)

No son más que un refuerzo de conducta negativo. No tiene sentido estar angustiado toda la semana con la esperanza de tener un pequeño chute de dopaminas al comer como un caballo puntualmente.

8- Haz ejercicio.

No te engañes, perder peso se trata de meter menos de lo que sacas. En un cuerpo saludable, un balance energético negativo provoca una pérdida de peso y viceversa. Resumiendo, come menos y muévete más.

Tendemos a sobreestimar el ejercicio que hacemos y desestimar nuestra ingesta calórica, lo que nos aleja de la realidad y nos devuelve al punto uno de este apartado. Sé consciente.

Por ello, siempre digo que lo extraordinario es el día de descanso mientras que el ejercicio físico se debería hacer casi a diario, aunque solamente sea durante 20 minutos.

Incorporar el ejercicio físico, además de ayudar con la pérdida de peso, previene y trata la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y la osteoporosis, entre otras cosas. Casi nada, imagina un medicamento que hiciera todo eso y que además estuviese al alcance de todos...



Dietas flexibles Vs dietas restrictivas

En el apartado anterior ya anticipaba que una dieta flexible es mucho más efectiva a largo plazo. En mi modesta opinión, la posibilidad de una mayor **adherencia** es la propiedad que la hace superior a cualquier otra estrategia nutricional para perder peso.

La evidencia científica nos dice que con una dieta muy estricta hay mayor predisposición a perder el control para parar de comer, existe mayor miedo a ganar peso corporal y mayor obsesión por la comida. Estos hechos suelen derivar en una insatisfacción total porque quieres llevarlo todo al milímetro y temes no cumplir con las expectativas propuestas, hasta el límite de la frustración y el sufrimiento diario. Las personas que tienden a hacer dietas más restrictivas tienen mayor incidencia de haber tenido un pasado de anorexia. Correlación no implica causalidad, pero es un dato interesante.

Las personas que siguen una dieta más flexible entienden mejor que la pérdida de peso es un proceso en el que si hoy ganan un poquito, mañana lo pueden perder, no lo pasa nada. Permite eventos sociales porque lo que importa no es un hecho si no un cómputo global. Es más fácil sustituir un alimento por otro y te permite dejar de etiquetar los alimentos como "buenos" y "malos".

En este cuadro-resumen os dejo una comparativa que explica con claridad las diferencias, ventajas y desventajas de seguir una dieta flexible o estricta.

DIETA FLEXIBLE (IIFYM)		DIETA RÍGIDA o DIETA LIMPIA	
Ventajas	Desventajas	Ventajas	Desventajas
♣ Variación	♣ Puede ser difícil llevar el registro de calorías	♣ Se asegura en mayor medida la calidad de la comida	♣ Puede ser repetitiva, aburrida y tediosa
♣ Adaptable a eventos sociales	♣ Más difícil aprendizaje de las porciones	♣ Fácil preparación y aprendizaje de porciones	♣ No hay mucho margen de variación → menos adherente a medio y largo plazo
♣ Más divertida y adherente	♣ Puede llevar más tiempo cocinar	♣ Menos azúcares refinados	♣ Difícil de adaptar a eventos sociales
♣ Fácilmente sustituibles unos alimentos por otros	♣ A veces se puede caer en alto porcentaje de comida de poca calidad	♣ Puede ser más saciante por el mayor porcentaje de fibra, fruta y verdura.	♣ Menos palatable (sabor)
♣ No clasifica en alimentos "buenos" y "malos".			

Espero que hayas disfrutado de esta lectura y que te ayude de alguna manera. ¡Nos vemos en LogroMotion!