

Las dietas te hacen sentir mal. Mejor entrena tu cerebro para comer saludable



Tiempo de lectura: 7 min.

[Tara Parker-Pope](#)

Dom, 09/01/2022 - 10:29

El nuevo desafío de Well te enseñará a modificar tus hábitos alimenticios sin hacer dieta.

Este es un propósito de Año Nuevo que puedes cumplir: dejar de hacer dieta y empezar a saborear la comida.

Puede parecer un consejo sorprendente, pero [cada vez hay más pruebas científicas](#) que sugieren que las dietas no funcionan. Las investigaciones demuestran que la restricción de alimentos solo hace que se quiera comer más. Y a largo plazo, las dietas pueden ser contraproducentes, ya que activan las defensas de supervivencia del organismo, ralentizan el metabolismo y dificultan aún más la pérdida de peso en el futuro.

Proponerse dejar de hacer dieta no significa renunciar a tener un cuerpo más sano. Pero para vencer el hábito de hacer dieta, tendrás que dejar de lado las viejas ideas de contar calorías, prohibir tus comidas favoritas y medir el éxito con un número en la báscula.

¿Cuál es la alternativa? Muchos investigadores enfocados en el peso están fomentando un nuevo enfoque de la alimentación saludable basado en la ciencia del cerebro. Una serie de técnicas que fomentan la conciencia plena de cómo comemos, la aceptación relacionada con los alimentos que queremos comer y los ejercicios de alimentación intuitiva pueden utilizarse para sofocar los antojos y remodelar nuestros hábitos de alimentación.

“Los paradigmas en torno a la fuerza de voluntad no funcionan”, afirma Judson Brewer, profesor asociado de ciencias sociales y del comportamiento en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown, que ha estudiado las prácticas de alimentación consciente. “Hay que empezar por saber cómo funciona la mente”.

Los argumentos contra las dietas restrictivas

Abandonar el hábito de hacer dieta en esta época del año es especialmente difícil debido al atractivo de los planes de pérdida de peso efectistas. Muchos programas y aplicaciones de dietas tratan de atraer a los usuarios con la promesa de que no promueven una dieta tradicional, solo para imponer prácticas de alimentación restrictivas una vez que te inscribes.

Traci Mann, que dirige el laboratorio de salud y alimentación de la Universidad de Minnesota, señala que, además de la decepción que supone no mantener el peso, las dietas afectan al organismo de varias formas negativas. Entre otras cosas, la alimentación restrictiva puede afectar a la [memoria y a la función ejecutiva](#), provocar pensamientos obsesivos sobre la comida y desencadenar un [aumento del cortisol](#), una hormona del estrés.

“Puede que te lo quites a corto plazo, pero vuelve a aparecer”, continuó Mann.

“Ocurre sin importar quién seas; le pasa a la gente con gran fuerza de voluntad y a la gente con una fuerza de voluntad debilísima”.

Si todavía estás tentado a probar esa dieta de moda, considera esto: las pruebas sugieren que las dietas restrictivas y la pérdida rápida de peso pueden provocar cambios duraderos que pueden [ralentizar el metabolismo](#), alterar las hormonas que regulan el hambre y dificultar los esfuerzos por mantener el peso. Los estudios sugieren que un cuerpo que ha perdido peso responde de forma diferente a la comida y al [ejercicio](#) que un cuerpo que no ha hecho dieta, y los músculos de una persona a dieta pueden quemar menos calorías de las esperadas durante el ejercicio. Estos cambios ayudan a explicar por qué muchas personas que hacen dietas crónicas pueden estar ingiriendo muchas menos calorías que las personas de su entorno, pero siguen sin perder peso, afirma Rudolph Leibel, profesor de medicina del Instituto de Nutrición Humana de la Universidad de Columbia.

Cómo se forman los hábitos alimenticios

Brewer, psiquiatra especializado en adicciones, ha probado una serie de prácticas de atención o conciencia plena para ayudar a las personas a dejar de fumar, disminuir la ansiedad y reducir la alimentación emocional. También ha creado una aplicación llamada [Eat Right Now](#) que emplea ejercicios de atención plena para ayudar a las personas a cambiar sus hábitos alimenticios.

Un estudio de la Universidad de Brown sobre 104 mujeres con sobrepeso descubrió que el entrenamiento de atención plena reducía en un 40 por ciento los antojos de comida. Otra revisión realizada por [científicos de la Universidad de Columbia](#) descubrió que el entrenamiento de la alimentación intuitiva y consciente a menudo daba lugar a al menos un beneficio para la salud metabólica o [del corazón](#), como la mejora de los niveles de glucosa, la reducción del colesterol o la mejora de la presión arterial

Brewer señala que los comportamientos alimenticios, como picar papas fritas distraídamente o darse un atracón de postre, suelen ser el resultado de bucles de hábitos que se refuerzan con el tiempo.

Los bucles de hábitos pueden formarse a partir de experiencias buenas y malas, explica Brewer. El helado, por ejemplo, es algo que podemos comer durante las celebraciones. El cerebro aprende a asociar la ingesta de helado con la sensación de

bienestar. Aunque el helado no tiene nada de malo, puede convertirse en un problema cuando empezamos a comerlo irreflexivamente después de un desencadenante emocional, como cuando nos sentimos estresados o enfadados. Entonces nuestro cerebro aprende que el helado también nos hace sentir bien en momentos de estrés, reforzando el bucle del hábito.

Con el tiempo, podemos desarrollar una serie de hábitos que nos llevan a comer cuando estamos aburridos, enfadados, estresados, cansados después del trabajo o incluso cuando vemos la televisión. “Lo complicado de los bucles de hábitos”, dice el Brewer, “es que cuanto más automáticos se vuelven, con el tiempo ni siquiera estás eligiendo conscientemente estas acciones”.

Brewer explicó que si se comprenden los hábitos y los factores que los desencadenan, se puede ayudar a romper el control que ejercen actualizando el cerebro con nueva información. Los ejercicios de atención plena, que te obligan a reducir la velocidad y pensar en cómo y por qué comes, pueden enseñar a tu cerebro que un alimento que te hace sentir bien no te hace sentir tan bien como recordabas. Practicar la atención plena cada vez que se busca un alimento o se decide comerlo puede interrumpir el bucle del hábito.

Prueba el Desafío Come bien

Para el Desafío Come bien, empieza a practicar la conciencia reduciendo la velocidad y pensando en lo que comes y por qué lo comes. Intenta no centrarte en la pérdida de peso, la restricción de alimentos o la eliminación de los alimentos favoritos de tu dieta. Evita etiquetar los alimentos como “buenos” o “malos”. Tu objetivo esta semana es centrarte en los sabores y texturas de los alimentos, y en cómo te sientes antes, durante y después de comer.

Puede llevar tiempo aprender a tomar conciencia de lo que comes, así que ten paciencia. [En un estudio](#), los participantes necesitaron al menos entre diez y 15 intentos —y a muchas personas les costó 38 o más— para empezar a modificar sus hábitos alimenticios.

Aquí hay dos ejercicios sencillos del programa [Eat Right Now](#) de Brewer para empezar.

Comienza con un calentamiento antes de las comidas

Antes de cada comida, prueba este sencillo ejercicio de conciencia plena. No hay necesidad de hacer un seguimiento de lo que comes ni de restringir tu dieta. Simplemente, consulta con tu cuerpo cada vez que comes. En una escala de cero a diez, siendo cero un estómago vacío y diez un estómago incómodamente lleno, ¿cuál es tu nivel de hambre en este momento? A continuación, mira la comida, observando las texturas y los colores. Ahora huele la comida. Por último, coge el tenedor y da el primer bocado con atención. Mientras masticas, deja el tenedor y presta atención a cómo sabe y se siente la comida en tu boca. Despúes de varios bocados, consulta con tu cuerpo si tienes hambre o estás lleno.

Mapea tus hábitos alimenticios

Usa este ejercicio para trabajar en una conducta alimenticia que te gustaría cambiar, como picar demasiado o pedir comida rápida. Nuestros hábitos alimenticios tienen tres elementos: un desencadenante, un comportamiento y un resultado. Al trazar un mapa de tus hábitos, puedes proporcionar a tu cerebro nueva información sobre cómo te hace sentir realmente el hábito.

Comienza por elegir un comportamiento de alimentación que te gustaría cambiar. Tal vez quieras picar menos durante el día, reducir la comida para llevar o los caprichos como las galletas, las papitas fritas o los helados. Aunque no hay nada malo en disfrutar de estos alimentos, has identificado este comportamiento alimentario como problemático. ¿A qué se debe?

- **Ahora piensa en lo que desencadena este comportamiento.** ¿Es una emoción, como la rabia o el estrés, o te estás recompensando con un capricho? ¿O puede ser una situación, como ver la televisión o hacer las compras cuando tienes hambre?
- **Enfócate en el resultado.** Antes de comer, hazte algunas preguntas. ¿Qué voy a obtener de esto? ¿Cómo me hará sentir comer este alimento? Piensa en cómo te sentiste la última vez que lo comiste. ¿Lo disfrutaste? ¿Acabaste comiendo demasiado? ¿Te sentiste incómodamente lleno o con náuseas? ¿Te sentiste culpable después y te reprendiste por haberlo comido? Pensar en cómo te hace sentir un alimento antes, durante y después de comer actualiza la información que tiene tu cerebro sobre lo gratificante (o no) que es un alimento. Y puede ayudar a romper el control que un alimento concreto tiene sobre ti.

8 de enero 2022

NY Times

<https://www.nytimes.com/es/2022/01/08/espanol/desafio-come-bien.html?cam...>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)