

INTRODUCCIÓN

Algo se había estropeado en el motor. Como no llevaba conmigo ni mecánico ni pasajero alguno, me dispuse a realizar, yo solo, una reparación difícil. Era para mí una cuestión de vida o muerte.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *El principito*.

Fernanda es una muy simpática y verborrágica paciente que tiene cincuenta años de edad y muchas ganas de un cambio definitivo. Se presenta contando que siempre ha tenido temas con la comida. Dice que en su casa sus padres han sido gordos desde que tiene memoria. Que a los catorce años pesaba un poco más de ochenta kilos. Que su sueño de nena era tener su fiesta de quince y verse hermosa. Por este motivo consultó a un médico, quien le indicó un régimen estricto de comidas con controles semanales que la hizo adelgazar hasta llegar a los cincuenta y tres kilos. Tuvo su fiesta soñada y estaba feliz: disfrutó de las fotos, el festejo, estar con sus amigas. Pasada la fiesta, y paulatinamente, poco a poco los kilos empezaron a volver, y con ello la desilusión. Desde entonces —durante sus últimos treinta y cinco años— su relación con la comida se convirtió en un caos, con temporadas de anorexia nerviosa, intercaladas con episodios de bulimia. «Hacer dieta me arruinó la vida», dice.

La expresión latina *primum non nocere* se traduce en castellano como «lo primero es no hacer daño». Se trata de una

máxima aplicada en el campo de la medicina y de las ciencias de la salud, atribuida al médico griego Hipócrates. Estoy convencido de que al profesional que atendió a Fernanda cuando era una nena jamás se le ocurrió pensar cuánto podía afectarla con su tratamiento.

Las dietas —las que se nos ocurran y con el nombre que tengan— fracasaron. El dietante crónico tal vez logra bajar de peso cada tanto, pero nunca puede sostenerlo y a largo plazo siempre termina peor. En las últimas décadas estudios especializados han demostrado que los tratamientos para adelgazar centrados exclusivamente en la pérdida de peso no son eficaces para la mayoría de las personas debido a altas tasas de recuperación de peso perdido, con oscilaciones entre descensos y aumentos constantes que se vinculan a su vez con efectos adversos en la salud y el bienestar. Me he sentido muy frustrado durante mis primeros años como profesional de la nutrición, restringiendo a mis pacientes y persiguiendo su pérdida de peso, desilusionándome cada vez que alguno de ellos finalmente se daba por vencido y dejaba de verme.

Sumado a esto, hoy en día cualquiera se siente habilitado a confeccionar dietas y enseñar a comer, desde entrenadores personales, estilistas y empleados de dietéticas, hasta médicos sin verdaderos conocimientos en nutrición humana. Así, los desórdenes alimentarios se están disparando. Existe evidencia creciente de que los individuos que intentan lograr y mantener un estado de peso suprimido están en riesgo de trastorno por atracón y bulimia nerviosa. Sé que quienes improvisadamente entregan estos planes de comidas tienen las mejores intenciones de ayudar, pero alientan el modelo nutricional dominante basado en reglas rígidas y con alguien que controla.

El enfoque de este libro está puesto en sanar el vínculo que tenemos con los alimentos y nuestro cuerpo. Bajar de peso será una consecuencia de haber sanado primero lo esencial. La propuesta que aquí presento alienta a realizar cambios que impor-

ten más allá del peso corporal; sentirnos bien, con más energía, más horas de sueño, mejor digestión y/o una nueva actitud hacia la comida. El cambio que aquí propongo es comenzar a tomar decisiones que se ajusten mejor a cada uno, que nos hagan sentir a gusto y confiar en que estaremos en un peso que sea saludable para nuestra salud, sin necesitar de una balanza para eso.

La propuesta de «hacer dieta» ha fracasado porque comer es un comportamiento humano de lo más complejo en el que se deben considerar integralmente todos sus aspectos: desde los sociales y culturales hasta los psicológicos y emocionales. Muchas veces comemos de más —o de menos— en relación con lo que nuestro cuerpo necesita, guiados por las diferentes representaciones que la comida tiene para nosotros. La práctica *mindfulness* permite reconocerlas mejor. Muchos de nosotros demostramos cariño cocinando: a más cantidad, mayor es la supuesta demostración de amor que hacemos. Asimismo, hay madres que se han acostumbrado a darles comida a sus hijos para calmarlos cuando tienen algún berrinche o como solución para entretenerlos con algo, condicionándolos así para toda la vida con estos «calmadores». Sin duda, la comida tiene una representación afectiva evidente, que desde pequeños hemos asociado a la distracción, los premios y los mimos. Por eso, si bien para muchas personas puede significar una poderosa fuente de placer, para otros individuos comer puede implicar un acto cargado de culpa, vergüenza y sufrimiento.

Mientras tanto, la industria alimentaria trabaja a todo trapo para despertar nuestros instintos más profundos con todas sus elaboraciones a través de publicidades invasivas, ejerciendo mensajes que no pasan inadvertidos, del estilo «destapá felicidad» o «llená tu vacío existencial», con la foto de una impresionante hamburguesa completa. Argentina es el primer consumidor de gaseosas azucaradas a nivel mundial, con 131 litros de gaseosas consumidos por habitante cada año, según el *Euromonitor International*. Además, según un informe elaborado

en conjunto por la OPS (Organización Panamericana de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) publicado a principios de 2017, es el tercer país de América Latina en consumo de alimentos ultraprocesados, como galletitas u otros productos a base de harinas refinadas y grasas. Cada argentino compra por año 185 kilos de este tipo de alimentos poco saludables, después de México, con 214 kilos, y Chile, con 201,9 kilos. El consumo desmedido de alimentos procesados industrialmente (bebidas azucaradas, comidas rápidas y alimentos ricos en grasas y sal) está reemplazando a las comidas tradicionales caseras más nutritivas, lo que genera un aumento alarmante de enfermedades como obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, artrosis y algunos tipos de cáncer. Las personas somos propensas y permeables a esos estímulos del mercado ya que, al estar tan desatentos, pensamos que tenemos hambre real cuando empezamos a comer, pero en verdad nos alejamos de «sentir» lo que biológicamente significa este concepto.

Entre tanto, el estrés se ha naturalizado como algo normal para muchos de nosotros, los desórdenes de ansiedad ligados a la comida son cada vez más frecuentes, los niveles de sedentarismo son preocupantes, la falta de amabilidad con uno mismo, la insatisfacción crónica en materia de peso y aspecto físico, las ideas perfeccionistas, los sentimientos de inferioridad, la poca tolerancia a la frustración, la elevada autocrítica y la idea errónea de que si no se hace perfecto no sirve determinan tendencias alarmantes. En Argentina hay cada vez más personas con sobrepeso y obesidad, al punto de que seis de cada diez habitantes tiene kilos de más.

En este escenario, que aparezca una práctica como mindfulness, con gran expansión y aceptación debido a sus resultados a la hora de regular aspectos como la ansiedad, la depresión e incluso ciertas adicciones, es una clave para revertir el camino. Como veremos, la práctica recolecta toda la sabiduría perenne

de la humanidad para aliviar nuestro sufrimiento, nos enseña una manera simple de cultivar felicidad en nuestra vida y nos propone redescubrir la capacidad humana que todos tenemos. Para ello, nos invita a ser conscientes de nuestros propios pensamientos, emociones y de todo lo que percibimos; frenar en medio de la vorágine para darnos cuenta de todo lo que hacemos en el día a día. Además, predica la amabilidad con nosotros mismos y con los demás, para hacernos sentir personas y no robots.

Mindfulness —o atención plena— es un estado de la mente de claridad y simpleza, que la práctica cotidiana de detenernos, respirar, hacernos conscientes y observar permite cultivar. Por los beneficios que nos aporta creo que todavía se tiene que poner mucho más de moda para darse a conocer en las familias, escuelas, universidades y lugares de trabajo.

Desde el año 2011 dicto talleres para aprender a alimentarnos con sabiduría. Los participantes que se acercan a estos espacios lo hacen por diversas razones: para obtener ayuda por su alimentación compulsiva, para adelgazar, para mantener el peso alcanzado, y/o simplemente para mejorar la propia relación con los alimentos y con ellos mismos. Aunque quienes se integran en los grupos pueden presentar problemas bastante diversos, comparten puntos en común generadores de sufrimiento. En este libro presento las pistas esenciales de esta práctica, que actualmente viene perfilándose como un nuevo paradigma para el abordaje de los desórdenes con la comida.

¿QUÉ ES *COMER DESPIERTO*?

Es la práctica mindfulness en la alimentación que, enseñada en forma de entrenamiento, nos permite observar nuestra relación con todo lo que interviene en el acto de comer y, desde esa observación, empezar a hacer cambios. A partir de la práctica regular, estaremos más atentos a nuestro cuerpo, sus mensajes —niveles

de hambre y saciedad— y lo que nuestra mente interpreta al respecto. Es decir, las creencias, mitos y sentimientos que nos hemos armado ante determinados alimentos o porciones de los mismos, con los beneficios o perjuicios que pueden ocasionarnos.

La práctica *mindfulness* nos permite reconocer la energía de nuestras emociones, recibirlas y aprender a transitarlas de manera saludable. Nos estamos dando cuenta de que evitar y reprimir las emociones con comida tiene un elevado costo para nuestra salud.

En estos tiempos que corren la importancia de sanar la relación con la comida y el cuerpo necesita ser mucho más fuerte que la mágica idea de que perder esos kilos de más es garantía de felicidad. *Comer despierto* es la práctica *mindfulness* en la alimentación, la cual se aleja de la cultura de las dietas restrictivas y planes intensivos de descenso de peso. En su lugar, promueve aprender a cambiar hábitos para toda la vida mediante el desarrollo de un estado de conciencia a través de la autoobservación y el conocimiento de nosotros mismos. Nuestro cuerpo sabe perfectamente qué tipo de comida y qué cantidad le viene bien en cada momento, si aprendemos a resintonizarnos con él y a escucharlo, a distinguir el hambre verdadero y a nutrir el hambre emocional con opciones que no sean comida.

Durante estos últimos años se ha publicado un prolífico aval teórico sobre la atención plena en la alimentación, entre los cuales he tenido especialmente en cuenta, para la elaboración de mis propias prácticas, libros de autores como Irene Celcer, Mónica Katz, Jan Chozen Bays, Thich Nhat Hanh y Lilian Cheung, Michelle May, Jean Kristeller, Lynn Rossey y Judson Brewer.

Es mi intención que este libro muestre una forma de incorporar la espiritualidad en la ciencia como una manera de hacer las paces con la comida y con nosotros mismos. Una manera simple, reveladora y decididamente transformadora.

JUAN ROMANO