



Cómo evitar comer demasiado

Ya sabemos que la obesidad es uno de los grandes factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2. El sobrepeso, de hecho, puede ser el punto de partida de muchos otros problemas de salud.

Por eso es tan importante evitar comer más de la cuenta, sobre todo si se trata de comidas con muchas calorías y grasas. Incluso es recomendable prescindir de la comilona ocasional: en 2017 se publicó un estudio que demostraba que excederse con comidas muy ricas en grasas durante un período de 24 horas, aumenta los niveles de glucosa en sangre y reduce la sensibilidad a la insulina. Elaborado por la universidad británica de Loughborough, el trabajo de investigación advertía, por tanto, que comer muchas grasas en tan solo unas horas, aunque fuese una cosa puntual, no era muy buena idea. Se trata de una recomendación a tener en cuenta

ahora que se aproxima la Semana Santa, cuando nos deleitamos con dulces y comidas considerables. Por lo tanto, las torrijas, los buñuelos de viento, los huevos de Pascua y los potajes, sí, pero con moderación.

Lo cierto es que comer en exceso es humano. Y no siempre se trata de una cuestión de falta de voluntad propia, porque es cierto que los alimentos menos recomendables (con azúcar, grasas y sal) pueden tener cierto poder sobre nosotros. Cuando los ingerimos, nuestro cerebro registra una sensación de placer única. En estas páginas nos sentimos empujados a volver a experimentar una y otra vez.

En estas páginas, prestamos una atención especial a los desencadenantes que todos tenemos, y que nos pueden llevar a asaltar la nevera a la búsqueda de alimentos poco saludables, o a servirnos grandes cantidades en la mesa.

EN 2017 SE PUBLICÓ UN ESTUDIO QUE DEMOSTRABA QUE EXCEDERSE CON COMIDAS MUY RICAS EN GRASAS DURANTE UN PERÍODO DE 24 HORAS, AUMENTA LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE Y REDUCE LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA

¿Todo esto quiere decir que no podemos comprar ni tan solo una bolsa de patatas de snack? Pues bien, claro que la podemos comprar, pero quizás no sea una buena idea dejarla a la vista. La podemos sacar para una ocasión especial, o para un vermut.

MUCHOS DE LOS DESENCADENANTES SON EMOCIONALES. OTROS TIENEN QUE VER CON LAS CIRCUNSTANCIAS, CON EL LUGAR, CON EL MOMENTO DEL DÍA, CON LA SITUACIÓN, CON LA INTERACCIÓN CON OTRAS PERSONAS..

Desencadenantes variopintos

Muchos de los desencadenantes son emocionales. Otros tienen que ver con las circunstancias, con el lugar, con el momento del día, con la situación, con la interacción con otras personas... La comida tiene tantas dimensiones, que su consumo excesivo no se puede abordar desde un solo plano. La comida basura es tentadora porque su contenido es placentero para nuestro cerebro: pura química. Ahora fijémonos en los hábitos de consumo: ¿Sueles comer frente a la pantalla de televisión? Quizás no es demasiado buena idea, ya que cuando estamos entretenidos con una serie o con un partido de fútbol, no somos tan conscientes de las cantidades y solemos estar más despistados. La dimensión social de la alimentación también es determinante. Se ha demostrado que si comemos en un restaurante con alguien que se pide o consume grandes porciones, nosotros le iremos a la zaga. En este caso, la comida es una herramienta para conectar con otras personas y para obtener una sensación de seguridad. Las comidas familiares son también una buena muestra de que, para reforzar vínculos, comemos mucho más de lo que nuestro organismo necesita.

La hora del día

Un buen consejo es no vincular productos adictivos (por su contenido en azúcar), con una hora particular del día. De hecho, los snacks muy calóricos se desaconsejan de cualquier rutina nutricional equilibrada, sobre todo cuando el consumidor es una persona con diabetes.

Dónde comemos

Hay lugares que debemos evitar. Si camino del trabajo hay una tienda de donuts, cambiemos de itinerario (si la tentación es demasiado fuerte). Para muchas otras personas, el detonante es estar en la cocina, con tantos alimentos de los que echar mano. Una buena táctica es intercambiar tareas con el resto de miembros de la familia, y que sea otra persona la que se encargue de cocinar, limpiar o poner orden en ese espacio. Pero quizás el desencadenante de más comilonas es el sofá orientado hacia una pantalla de televisión. En ese caso, debemos evitar comer mirando la tele. Si frente a la TV necesitamos tener algo para acercar a la boca, que sea un vaso de agua.

La exposición a comida poco saludable

El primer detonante es obvio: la exposición a comida poco saludable. Y es que una dieta equilibrada nos va a saciar con las cantidades justas y necesarias, y una alimentación con exceso de calorías y grasas, en cambio, tiende a ser más adictiva y, por supuesto, peor para nuestra salud y para la gestión de nuestra diabetes.

Nos podemos exponer a comidas de dudoso valor nutritivo en nuestra cocina o, incluso, a través de los medios de comunicación. Sobre el impacto de un anuncio de un alimento procesado, poco podemos hacer aparte de cambiar de canal o de pasar la página de la revista en la que está esa publicidad. Ahora bien, cuando se trata de nuestra despensa y de nuestra nevera, sí que tenemos mucho que decir. Si llenamos la cesta de la compra con criterios saludables, estaremos dando un primer e importante primer paso.





UN DETONANTE HABITUAL DE COMILONAS ES EL SOFÁ ORIENTADO HACIA UNA PANTALLA DE TELEVISIÓN

esperando a encontrarnos mejor, podemos caer en el error de pasarnos con la comida. Y esos excesos pueden hacernos sentir aún peor. El ejercicio es la mejor alternativa, porque nos mantiene ocupados y porque genera sustancias químicas que nos hacen sentir bien (endorfinas).

BAJA AUTOESTIMA

Una autoestima frágil puede empeorar con unos hábitos alimentarios incorrectos. Se trata de cambiar la forma de ver las cosas, de ser más positivos, y no de buscar tácticas erróneas, como los excesos con la comida.

FELICIDAD

La comida como recompensa puede acabar siendo una trampa, por lo que es una buena idea encontrar otras maneras de celebrar las buenas noticias. Podemos ir a una exposición, a un spa o al cine, y no a un restaurante. ●

MIEDO

Si comemos demasiado, es probable que seamos de las personas que esconden sus miedos y frustraciones. Para tratar esta situación, lo más recomendable es liberar nuestras emociones. La actividad física es una magnífica forma de calmarnos y de reencontrar el bienestar.

SOLEDAD

La soledad puede ser situacional: nos hemos mudado, hemos cambiado de trabajo. En este caso, tenemos que tejer nuevas relaciones, construir nuevas complicidades. En otras ocasiones, la soledad es más profunda e interna, y la podemos sentir incluso en compañía de amigos y de familiares. Para tapar ese sentimiento, una opción (equivocada) es acudir a la comida, en lugar de hablar con los más cercanos sobre el momento que estamos pasando para así poder sentirnos más acompañados.

TRISTEZA

La tristeza es una emoción apropiada en caso de experiencias traumáticas o pérdidas. El tiempo lo cura todo pero, mientras estamos

PASOS CLAVE

Para reducir los excesos con la comida, tenemos que...

- Aprender a reconocer nuestros detonantes. ¿Nos hinchamos a comer frente a la televisión, cuando estamos estresados? Si entendemos qué situaciones desencadenan el deseo incontenible de comida, podremos evitarlas o bien reaccionar frente a ellas de otras maneras.
- Comprar alimentos según criterios saludable. La comida basura, más adictiva, debe quedarse fuera de nuestra cesta de la compra. Cuando estamos en el supermercado, o en la cola de la caja, debemos ser muy conscientes de qué productos tenemos que evitar.
- Empoderarnos a través del readiestramiento de nuestro cerebro. ¿Cómo nos sentimos cuando comemos mucho más de lo necesario? ¿Seguro que esa forma de actuar nos ayuda a sentirnos menos estresados o cansados?
- Distraernos de las tentaciones. Cuando se presenten, podemos desviar el foco haciendo otra actividad (salir a dar un paseo, por ejemplo, o coger un libro) o, sencillamente, dando la espalda a la tentación. ●

LA COMIDA PUEDE SER UNA DISTRACCIÓN FÁCIL QUE NOS ALEJE DE EMOCIONES DOLOROSAS, PERO NO DEJA DE SER UNA SOLUCIÓN TEMPORAL



ABURRIMIENTO

A veces comemos más de lo previsto o de lo necesario por puro aburrimiento. Es una pauta de comportamiento que incluso siguen personas que no son comedores emocionales. La solución es muy sencilla: encontrar algo que hacer que nos entretenga y que sea más satisfactorio que comer.

IRA

La comida puede ser una distracción fácil que nos aleje de emociones dolorosas, pero no deja de ser una solución temporal. Esa ira, regresará. Por tanto, el objetivo es lidiar de forma directa con ese enfado. Una excelente idea para abordar esos sentimientos es hacer deporte.

ESTRÉS

El estrés y su prima hermana, ansiedad, son desencadenantes emocionales muy comunes. Al final, se trata de abordar el estrés yendo hacia las causas, y propiciando los cambios que sean necesarios para huir de esa dinámica negativa. Muchas veces, la fuente del estrés es intratable, por lo que debemos buscar respuestas alternativas a la comida. Por ejemplo, yoga o meditación.

Situación

Las ocasiones especiales conllevan muchas veces comidas extraordinarias. En vacaciones, solemos comer más. Tanto en verano, como en los días de Navidad y de Semana Santa. Asimismo, si vamos a un restaurante con la familia o con los amigos, también experimentamos con más intensidad la tentación de hincharnos a comer. Pero los hábitos están para cambiarlos. Si cuando vamos de compras al centro comercial, siempre nos pedimos una hamburguesa, ¿por qué no cambiar esa opción por una comida saludable en ese restaurante con tan buena pinta?

Emociones

Las emociones guardan mucha relación con los excesos en la mesa.

UNA ALIMENTACIÓN CON EXCESO DE CALORÍAS Y GRASAS, TIENDE A SER MÁS ADICTIVA Y, POR SUPUESTO, PEOR PARA NUESTRA SALUD Y PARA LA GESTIÓN DE NUESTRA DIABETES