



# VOGUE

ESPAÑA

© 2024  
MAYO  
5,50 €  
ESPAÑA

00432  
8413047772705

*La tendencia  
DELULU.  
Lila MOSS.  
Miuccia PRADA  
y el homenaje  
a las directoras  
CREATIVAS.*

*La  
MODA  
es un  
JUEGO*

**E**l sentido común suele ser la solución para la mayoría de las cosas. Y en temas de nutrición, también. Si bien las generaciones adultas hemos crecido con mensajes dicotómicos en cuanto a lo que es bueno o no en términos de alimentación —relacionar lo sano con lo aburrido o lo rico con lo divertido—, la realidad es que los diferentes enfoques nutricionales que acaparan titulares tienen un trasfondo parecido: derribar las reglas preestablecidas, el significado de la palabra 'dieta' y construir una relación sana con la comida desde la conciencia y el autoconocimiento. Como afirma la nutricionista Cristina Barrous, "nunca voy a cuidar un cuerpo que no quiero, por eso es tan importante que se trabaje la autoestima y el conocimiento nutricional. Y si es recomendable una pérdida de peso, siempre con la ayuda de un experto que pauté un menú adaptado a las necesidades de cada persona".

Por eso se habla tanto de aproximaciones nutricionales hasta hace poco desconocidas como la alimentación intuitiva o la alimentación consciente. Pero no son lo mismo. La primera, ideada en 1995 por las nutricionistas Evelyn Tribole y Elyse Resch, revolucionó el panorama en un momento en el que se concebía la pérdida de peso ligada a la restricción. Un enfoque positivo que combatía la cultura de la dieta para "hacer las paces con la comida y eliminar la culpabilidad". Sin duda, una filosofía amable que invita a comer fluyendo pero que hoy en día, pese a volver a estar de actualidad, presenta ciertos inconvenientes según sostienen una gran mayoría de nutricionistas. "La alimentación intuitiva tiene un sentido porque significa quitar peso a las dietas y a esa

## UNA RELACIÓN SANA Y BONITA CON LA COMIDA

**I** Practicar el hábito japonés *Hara Hachi Bu*: "Comer hasta el 80% evitando atracones y pesadez. Deberíamos dejar de comer cuando el cuerpo está saciado ya que conoce la cantidad a ingerir gracias a la hormona leptina, que depende de los niveles de grasa presentes en el organismo", indican desde Clínica Palasiet.

**C**uidar el espacio donde se come, sin móviles: "Se trata de conectar con la experiencia de comer de una forma tranquila. Nos permitirá ser conscientes de las señales del cuerpo, de emociones y pensamientos, de la sensación de placer y displeasure. Y comprender la relación de los estados de ánimo con el apetito", explica Molero.

**E**xperimentar con una cocina sensorial para disfrutar de una comida sana basada en la dieta mediterránea. "En nuestra cultura trasciende el hambre social y relacionarnos con amigos alrededor de una mesa. Teniendo en cuenta este hambre hedónica podemos disfrutar a través de una comida sana", señalan Ramón y Domínguez.

**N**o es lo mismo que al comer se produzca serotonina (la hormona de la paz) que endorfinas y dopamina, que activan el sistema de recompensa. Es necesario diferenciar estas ideas a la hora de comer", afirma Barrous.

supuesta necesidad de cumplir con las normas. Recomienda seguir el sentido común del cuerpo, escuchando las señales de hambre y saciedad. El problema es que puedes dejar la puerta demasiado abierta a comer lo que te dé la gana. Prefiero el término alimentación consciente porque también implica escuchar las señales del cuerpo pero al mismo tiempo siendo consciente de la responsabilidad que tengo con él y del efecto que puede tener sobre mí comer una cosa u otra", explica la psiconutricionista Itziar Digón. Entraña el riesgo de comer siguiendo la propia intuición y utilizarla para emplear la comida como vía de escape. "Tiene que estar acompañada de un grado de conciencia alto sobre lo que es una alimentación saludable. Para que cuando falle esta intuición y el pensamiento nos traicione (suele ocurrir cuando se tiene ansiedad) tengamos una guía que nos oriente", señala Barrous. "Existe el riesgo de creer que se está siguiendo la intuición y lo que se sigue es la ansiedad".

Raquel Molero, psicóloga y directora de Ara Psicología, añade: "Lo recomendable no es solo comer lo que me apetece o lo que se me antoja. Es un proceso de comprensión de las dinámicas que sigo para nutrirme antes, durante y después de hacerlo. De qué alimentos son buenos para mí, no solo porque me gusten más o menos, sino por cómo se siente mi cuerpo después: si tengo más energía, si experimento menor cansancio o si mis digestiones son buenas", explica. El trasfondo de la alimentación intuitiva es necesario, así como derribar el concepto de dietas restrictivas e imposiciones de cánones y prejuicios entre lo que es sano y lo que no (la prohibición hace que se desee más). Tal y como apunta Molero, se trata de cambiar esa manera poco flexible que tenemos de calificar la comida: "Cuando estamos preocupados por el peso, creamos categorías excluyentes con los alimentos: engorda-adelgaza, prohibido-permitido, divertido-aburrido". Irene Domínguez y Lourdes Ramón, del departamento de nutrición y acompañamiento emocional de Clínica Palasiet, abogan por los procesos que no buscan un peso ideal, sino estar sanos. Y recalcan la virtud del punto medio: ni comer solo para llenar los depósitos y tener energía (sin disfrutar), ni hacerlo solo por un sistema de recompensa.

# COMER CON SENTIDO Y SENSIBILIDAD

*Corrientes como la alimentación INTUITIVA o CONSCIENTE son enfoques nutricionales con trasfondos parecidos y un OBJETIVO común: lograr una relación saludable con la comida. Por ANA MORALES.*