

Tregua navideña para las dietas

SALTARSE MODERADAMENTE EL RÉGIMEN, LEJOS DE SER PERJUDICIAL, PUEDE SER CONVENIENTE DESDE UN PUNTO DE VISTA EMOCIONAL

¿Nos hemos preguntado por qué algunas personas no tienen la fuerza de voluntad requerida para seguir una dieta durante el tiempo necesario para notar sus efectos? ¿O por qué las *tentaciones* surgen con algunos alimentos mientras que otros parecen no estimularlas? ¿O cuáles son las razones que llevan a una persona a ingerir mucha más comida de la que necesita, aun sabiendo que este comportamiento acabará en unos kilos de más que perjudicarán su salud y deteriorarán su aspecto físico?

Circunstancias sociales, personales, psicológicas y emocionales explican que a algunas personas se les haga muy cuesta arriba seguir una dieta, sobre todo en días como los de Navidad, vacaciones, cumpleaños, bautizos, primeras comuniones, bodas o en ciertas comidas familiares, en los que todo un entramado de sentimientos relaciona la celebración de esos días con el consumo de ciertos alimentos. A estas situaciones se une el hecho de que mucha gente complica su propio seguimiento de una dieta al plantearse objetivos a

muy corto plazo o metas inalcanzables, como puede ser perder un número excesivo de kilos en pocos meses —la “operación biquini” de primavera-verano—, o ponerse a dieta en Navidad creyendo que es la solución para no caer en la tentación de comer turrón, o llegar a obsesionarse con los alimentos y sus calorías ante la posibilidad de engordar 2 ó 3 kilos en estas fechas.

Huir del “todo o nada”

La renuncia absoluta a algo porque no podemos conseguir todo lo que deseamos, lo que en psicología se denomina mecanismo de “todo o nada”, explica la frustración y el desánimo de no pocas personas, que ven más obstáculos que facilidades para conseguir el objetivo de perder peso o mantenerse en un peso saludable.

Esta actitud aflora con más frecuencia en épocas concretas como los meses previos al verano o a la Navidad, en las que esperamos ver con ansia los resultados de la sacrificada dieta que seguimos con escrúpulo. Pero hay que

comprender que cada persona tiene sus limitaciones y que se debe disfrutar con lo conseguido hasta ese momento. Por ejemplo: “he comido entremeses y turrón; hoy me salto la dieta y mañana me pongo en orden”. ¿No nos sentiremos mejor así, disfrutando de un pequeño extra, con la tranquilidad de que si nos moderamos el resto del día o de la semana, en otras celebraciones también nos podremos conceder un capricho?

Más que fuerza de voluntad

Una dieta no es algo tan simple como no exceder las calorías que se ha establecido como límite una persona que quiere perder peso. Para que dé resultado, quien la sigue ha de ser consciente de que en su forma de alimentarse y en su peso influyen también la genética, su cultura y costumbres y las de su familia, su situación económica, los fenómenos de moda relacionados con los alimentos, los horarios y el ritmo de trabajo...

La genética, por ejemplo, determina la corpulencia de cada individuo, su

HAY FACTORES
PERSONALES,
FAMILIARES,
GENÉTICOS...
QUE AYUDAN O
DIFICULTAN
EL SEGUIMIENTO
DE LA DIETA



Quienes hayan seguido alguna dieta, y no depende de su objetivo (adelgazar, engordar, o controlar la tensión, el colesterol, la diabetes...), han sentido en algún momento la tentación de comer lo que les está prohibido. Para comprender por qué cuan-

EL VALOR SIMBÓLICO DE

do nos ponemos a dieta nos atraen de manera particular ciertos alimentos, hemos de entender que también **las cosas del comer tienen su carga simbólica y emocional**, que están compuestas de algo más que nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas...). Tendemos a asociar ciertos alimentos a emociones, a determinadas personas o situaciones de nuestra vida, a buenos o malos recuerdos, etc.

Y muchas de estas asociaciones son necesarias para nuestra estabilidad emocional.

Los psicólogos indican qué hay que hacer ante esos alimentos cargados de un gran valor simbólico y emocional cuando la dieta nos los prohíbe y circunstancias concretas, como las Navidades, impulsan su consumo.

No debemos prescindir del todo de esos alimentos. Seamos conscientes de que **los necesitamos de vez en**

tamaño y su metabolismo basal y sus necesidades de energía. De la cultura a la que se pertenece se aprende a desear más ciertos alimentos y a despreciar otros, a conceder más o menos importancia a la estética y a la salud.... Y la familia deja su impronta en la forma en que nos comportamos con la comida: en la manera de cocinar, en la elección de alimentos, en los conocimientos acerca de los alimentos y sus propiedades...

Además, el comportamiento de los más allegados influye, y mucho, para que quien sigue una dieta se sienta cómodo, seguro de sí mismo, y a gusto con su apariencia física. Los hábitos alimentarios de las personas con las que convive pueden convertir su decisión de cuidar su alimentación en algo muy fácil o muy complicado. Ver a nuestra pareja comer una succulenta pizza mientras nosotros, que debemos seguir la dieta, nos preparamos una ensalada y una tortilla francesa desanima mucho, y este tipo de situaciones son muy frecuentes: quien hace la dieta casi siempre es la excepción. ◀

LOS ALIMENTOS

cuando para sentirnos

bien, lo que no debe generar trauma alguno ni inseguridad. Los días navideños bien pueden ser uno de esos momentos extraordinarios. Disfrutar al máximo del alimento "prohibido" y saborearlo en pequeña dosis es la mejor terapia para sentirse mejor de ánimo y para continuar con éxito la dieta. Es la manera de que las necesidades psicológicas que se esconden tras del valor de ese alimento (sentirse querido,

acompañado, elegido, etc.) queden satisfechas.

El mantenimiento de un peso correcto o el tratamiento de una enfermedad mediante una dieta exige saber planificar la alimentación a lo largo del tiempo, pero no nos obliga (salvo excepciones) a renunciar para siempre al placer que nos proporcionan determinados alimentos, ingeridos en la cantidad adecuada medida y sólo en momentos concretos y circunstancias excepcionales.