

A dieta sin **Ansiedad**

Luis Carmona Martínez

¡No se trata de lo que comes,
sino como lo comes!



A Dieta Sin Ansiedad

Luis Carmona Martínez

Primera Edición Abril 2013
©Luis Carmona Martínez, 2013

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del /los titulares del Copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos por la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante el alquiler o préstamo públicos.

Imagen de portada propiedad de:
©iStockphoto.com/ansonsaw

*“Nunca vayas por el camino
trazado por que conduce hacia donde
otros han ido ya”.*

Alexander Graham Bell

Agradecimientos

A mi madre por darme la motivación inicial para escribir este libro y apoyarme en esta tarea. A Ana, mi pareja, por su apoyo y colaboración en la corrección y revisión del libro. A mi amigo Diego, sin el cual mis conocimientos de la psicología y la terapia Gestalt no estarían presentes de la misma forma. A mis hermanos, mis primos, mi Abuela Pilar y al resto de mi familia, mis amigos, y Antolina, una persona muy especial que seguro estará muy contenta de verse aquí reflejada. A mi padre al que debo la fuerza en la vida, y también a uno al que a veces olvido, a mí mismo, por tener siempre la valentía y la fuerza de buscar más allá del camino conocido.

Con cariño

Luis

ÍNDICE

Introducción	9
Comer con Ansiedad	19
Una experiencia multisensorial.	22
El perfil del obeso.	27
¿Es la comida una droga?	30
El Adicto a la comida.	34
Bases del Método	37
La Ley del Equilibrio.	40
La ley de la mente.	47
La ley del pensamiento.	48
El Enfoque del Problema	51
La Ansiedad y las Dietas.	54
Todo se complica.	62
De la mente a la nevera.	65
El momento equivocado.	72
El Método	75
Etapas del Método.	78
Los cinco pasos.	81
Poniendo en práctica el método.	107
Aclaraciones del método.	109
Otros recursos	119
Reglas de Oro para adelgazar.	121
Otros recursos para controlar la ansiedad.	124

Introducción

*“Toda dificultad eludida
se convertirá más tarde en un
fantasma que perturbará
nuestro reposo”*

Frederic Chopin

Casi cada tres segundos en España una persona hombre o mujer se pone a dieta, es decir un 20% de la población española según los datos de la AESAN¹ (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición). Lo que nos da indicios de la fuerte preocupación social que existe por mantenerse en forma, sano y saludable. Sin embargo, un alto porcentaje de las personas que se ponen a dieta, fallan en su propio objetivo de adelgazamiento ya sea por el efecto rebote o bien por problemas de ansiedad. Aunque los nutricionistas actuales tienen bien claro que la clave para adelgazar es una dieta equilibrada junto con una dosis adecuada de ejercicio, la mayoría de ellos pasan por alto el uso

¹ AESAN es un organismo dependiente del Ministerio de Sanidad español que tiene el objeto de promover la salud alimentaria y la prevención de la obesidad en los ciudadanos.

emocional que le damos a la comida.

A lo largo de la vida muchas personas llegan a poner en práctica muchas y muy variadas dietas: la dieta Dukan, la de la zanahoria, la del sirope, la de la alcachofa, etc. Pero la mayoría de ellos fallan muchas veces en la propia ejecución de las mismas, no porque no sea adecuada para ellos sino porque están todavía demasiado enganchados a sus **hábitos** de alimentación. Para algunos, el problema es que no son capaces de continuar un plan de adelgazamiento continuamente en el tiempo, mientras que para otros, el problema sobreviene más tarde cuando se encuentran con que los malos hábitos que produjeron esos kilos de más resurgen y vuelven a acelerar la ganancia de grasa corporal. Y es precisamente de lo que vamos a tratar en este libro: tenemos que **aprender a generar nuevos hábitos** y dejar la palabra dieta a un lado y para ello necesitamos recuperar y/o **desarrollar nuestra capacidad de control** sobre lo que comemos. Mucho se ha escrito en cuanto a las normas, los mejores alimentos, la cantidad de ejercicio necesario o la dieta ideal para adelgazar pero muy poco en cuanto como conseguir cambiar nuestra relación de dependencia con la comida y nuestros propios hábitos de alimentación. Numerosas empresas farmacéuticas sacan provecho de esta circunstancia, pero no esperen que les recomiende unas pastillas o una nueva droga para combatir la ansiedad, todo lo

contrario, lo que pretendo es ofrecerles un método para paliar nuestra relación de dependencia con la comida y mejorar nuestro control emocional sobre ella. Porque si lo conseguimos, obtendremos un resultado mucho más duradero en el tiempo, y conseguiremos mejorar nuestro bienestar físico y mental.

Aunque existe cierta controversia respecto si la ansiedad es una causa del sobrepeso o la obesidad, varias investigaciones han obtenido resultados concluyentes a este respecto. Por otro lado, desde la perspectiva psiquiátrica existen al menos dos casos de trastornos alimenticios, donde la *ansiedad por comer* juega un papel nuclear. Estamos hablando de la Bulimia y la Anorexia, que por supuesto no son el objeto de este libro, en cuyo caso deberían seguir una terapia adecuada por un profesional. Sin embargo, estas enfermedades afectan a casi el 2% de la población mundial y esto en España supondría aproximadamente un millón de personas. Mientras los anoréxicos comen porciones cada vez más pequeñas llegando a niveles peligrosos de malnutrición, los bulímicos, comen enormes cantidades de comida en un espacio de tiempo muy corto, para luego extraerla provocando el vómito. Todos estos son comportamientos extremos, pero nos ayudan a entender hasta qué punto los trastornos alimenticios están presentes en nuestra sociedad.

A lo largo del libro iremos marcando ciertas palabras o frases en negrita para que les presten especial atención ya que serán tratadas en profundidad más adelante. Además incorporaré un símbolo como el siguiente cuando me gustaría que hiciesen una especial reflexión.



La lectura no es solo asimilar información, con este libro les propongo una nueva manera de verse a uno mismo y me gustaría que al igual que con cualquier nueva herramienta practicasen con ella antes de empezar a construir algo nuevo.

Por último me gustaría aclarar que este método no es una dieta restrictiva de alimentación, a la que no pretende ponerse en contra. *Se trata de un método para poder decidir y definir libremente y sin ser presa de las emociones, que es aquello que realmente queremos comer en cada momento.* Dicha esta explicación me gustaría que reflexionasen sobre su propia capacidad para poder decir no a ciertas comidas o hábitos alimenticios. Porque si la respuesta es que a veces pierden el control: entonces quizás este sea su libro. Si no es así, entonces quizás su problema sea otro, en cuyo caso este libro probablemente no sea para usted.



Es cierto que existen casos de personas con amplios problemas morfológicos o genéticos, los cuáles por supuesto tampoco quedarían incluidos en este libro. Sin embargo, también muchas personas entre las que me incluyo, tenemos problemas al seguir un plan estricto de adelgazamiento y por tanto es fundamental aprender a mejorar nuestro autocontrol emocional sobre la comida.

Ahora que ya nos hemos puesto de acuerdo en lo esencial, me gustaría contarles un poco de mi experiencia personal. Para empezar me gustaría aclarar que no soy nutricionista, ni licenciado en medicina, pero si he padecido **largos e intensos periodos de ansiedad** por la comida a lo largo de mi vida. Además he perdido unos cuantos kilos de sobrepeso en dos ocasiones. En la primera, cuando era más joven, gracias a desarrollar una enorme fuerza de voluntad, perdí más de 12kgr, los mismos que perdí esta segunda vez. Sin embargo, la diferencia entre estas dos situaciones, no solo eran catorce años de diferencia. La última vez que me enfrenté al sobrepeso, me encontré con unos niveles de ansiedad tan extremos, que no era capaz de contener ni dominar. Mi sensación era, ***-¡he perdido el control, esta situación me supera, ya no sé qué hacer!*** Por más que yo me esforzara, o incluso mis

amigos o familia intentaran motivarme o presionarme psicológicamente de mil formas, **nada de esto funcionaba**. Me sentía completamente desamparado y superado por los problemas, que no era capaz de solventar. Me encontraba con unos niveles de insatisfacción personal, estrés y depresión tan elevados, que solo el hecho de tener que adelgazar y por tanto hacer más esfuerzos convertía la tarea en más complicada y difícil. La fuerza de voluntad demostró no ser suficiente, y este el motivo de mi libro. El método que desarrollé durante estos últimos meses, me permitió superar la ansiedad de una manera muy sencilla y en un plazo de tiempo muy corto. Es por esto, que después de mi experiencia he decidido escribir este libro. Espero que sea de ayuda a todas esas personas que algún día han sufrido esta pena o que la estén sufriendo en este momento. A todos ellos, les dedico este libro con mi más sentido afecto, espero que mi método mejore considerablemente su vida.

A lo largo del libro, se encontrarán con una mezcla de mi propia visión personal junto con estudios científicos que justifican mis conclusiones.

En la primera parte, se les propone una exploración de su propia experiencia con la comida, sus hábitos, sus sensaciones, sus emociones y pensamientos con ella.

A continuación se encontrarán con las bases del método que serán fundamentales para que puedan entender los siguientes capítulos.

La tercera parte, engloba una importante introducción antes del desarrollo del método, donde verán como yo enfrentaba las dietas con la ansiedad.

La cuarta parte, es el método en sí, que como verán es un procedimiento muy sencillo de aplicar pero que necesita de la comprensión total de las bases y su pequeño trabajo personal a través de esta lectura.

Finalmente les ofrezco un recopilatorio de otros recursos complementarios que no forman parte de mi método, pero que son importantes tener en cuenta para ayudarles a controlar la ansiedad, así como a adelgazar. Que me perdonen aquí los nutricionistas, intentaré ceñirme los más estrictamente posible a estudios contrastados.

Por último comentar que yo les ofrezco mi propia experiencia pero puede que no se ajuste exactamente a su situación personal. Si de todos modos, después de intentarlo se atascan les animo a que comenten su caso en mi página web. Intentaré responderles y ayudarles en la medida de lo posible.

Luis Carmona Martínez
www.comerconansiedad.com

Comer con Ansiedad

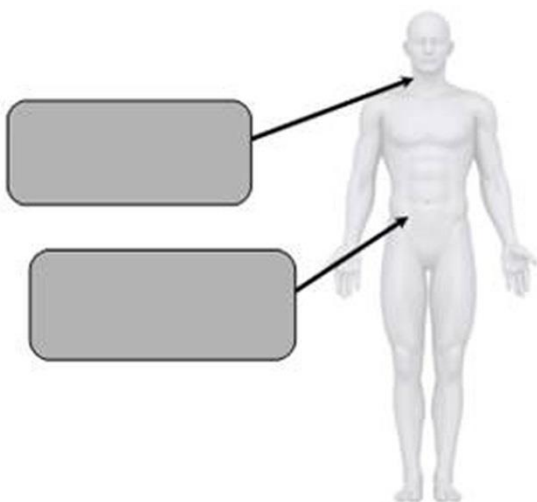
“La alegría de ver y entender es el más perfecto don de la naturaleza”.

Albert Einstein

Empezaremos este capítulo mirando el acto de comer desde una perspectiva completamente distinta a como lo habías estado haciendo hasta ahora. Para ello, haremos una visión de 360º sobre todos los estímulos que inciden en el acto de comer. Más adelante, recurriremos a algunos estudios clínicos donde se describe algunos de los rasgos más característicos del perfil del obeso en las sociedades modernas. Aunque existe cierta controversia sobre dichos estudios es bueno tenerlos en cuenta. En el siguiente apartado, veremos algunas investigaciones donde se muestran las características que definen a la comida como una adicción. Con esto, quedará demostrado como algunos alimentos pueden tener características adictivas similares al alcohol o el tabaco. Finalmente, te hablaré de lo que algunos médicos denominan el adicto a la comida.

Una experiencia multisensorial.

Ya sé que muchas personas deberán estar pensando que hace ese dibujo ahí, pero no podemos comenzar el camino sin antes poder identificar adecuadamente el problema. Ese dibujo es fundamental para que entendamos lo que nos pasa, y nos va a ayudar a entender perfectamente la diferencia entre comer por ansiedad y comer por necesidad.



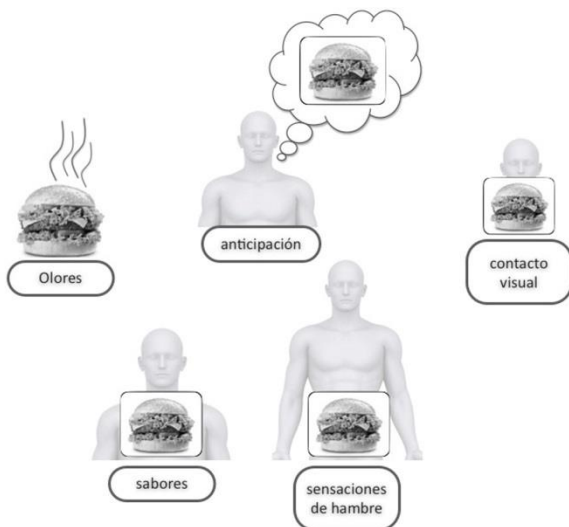
Cuando comemos por ansiedad, nuestra concentración consciente no se centra en nuestro estómago, sino en nuestra boca y todo lo que subyace en nuestra mandíbula. Fíjate que he resaltado en el dibujo dos partes clave muy diferentes entre sí.

Cuando hablamos de ansiedad por comer, solemos entenderlo como unas ganas de comer descontroladas que sobrevienen a un momento de estrés intenso. Pero también existen personas con hábitos alimenticios ansiosos, consecuencia de estados continuos de malestar o negatividad. En este último caso, no es necesario que la circunstancia estresante se repita, ya que es la propia actitud de la persona que le lleva a vivir en un estado continuo de ansiedad y malestar. Pero lo que sí es cierto, es que ambos están buscando generar sensaciones placenteras en su boca.

Como dije al principio, no vamos a poder resolver el problema, sin que antes podamos comprender un poco como funciona. Por esta razón, es muy importante entender que aunque hablemos de comer como un acto solo, en realidad se trata de **una experiencia multisensorial**. Esto es así, porque requiere de varios sentidos, pensamientos y la puesta en marcha de procesos biológicos.

- **La anticipación mental** de lo que vamos a comer: nos ayuda a poder decidir lo que queremos comer.
- **El contacto visual** que tenemos con los alimentos: hace que nos inclinemos por comer alimentos que nos resultan atractivos visualmente. Esto es algo que las empresas de

alimentación y restauración han sabido sacar partido.



- **Los olores:** al igual que el contacto visual son parte de la información que ayuda a nuestro cerebro a poder identificar los alimentos, y también te incitan a comer. De hecho, algunas empresas de restauración sacan provecho de esto poniendo salidas de humo en la misma calle y así poder atraer a sus clientes. Es parte de las técnicas de marketing de muchas grandes empresas.
- **Las sensaciones de hambre,** los **retortijones** en el estómago y las **sensaciones de vacío,** son

también signos que intervienen en el proceso del comer. Que evidentemente se reactivan por procesos biológicos en nuestro organismo.

- **La masticación**, aunque es un proceso casi automático, requiere de nuestra atención consciente, y por tanto nos sirve para mantener nuestra mente ocupada de aquello que nos preocupa.
- **Los sabores y las sensaciones sensoriales de los alimentos** en la boca, lengua, garganta, estómago etc. son también información para nuestro cerebro. Pero además, ocupan parte de nuestra atención y son también una distracción para nuestra mente.
- En algunos casos también incurren **emociones inconscientes**: como darse un placer, que también puede ayudarnos a calmarnos.

Lo que trato de hacerte entender, es que el proceso de comer, es una experiencia suficientemente intensa y diversa para poder mantener tu mente distraída y relajada. Numerosos estudios de nutrición han investigado las propiedades de los alimentos y las consecuencias biológicas para el organismo. De este modo, se ha demostrado como el azúcar nos ayuda a generar sensaciones de placer. Por otro lado, la ingesta de carbohidratos ayuda a segregar serotonina en el

cerebro, una substancia que ha sido comprobada como un causante de sensaciones de placer. Pero las personas ansiosas experimentan algo más allá de todo esto. El acto de comer en sí, no solo tiene consecuencias biológicas sino que también psicológicas. Cuando comemos, requerimos de nuestra atención consciente y por tanto nos ayuda a distraernos de aquello que nos preocupa o nos molesta.

La próxima vez que vayas a comer estaría bien que retomases estas notas, para **tomar consciencia** de estos procesos y especialmente cuando comes con ansiedad. No pases por alto esta sugerencia te ayudará más adelante cuando te explique el método.

Por esto el primer paso del método es: “tomar consciencia de nuestra relación con la comida”.



Cuando estamos ansiosos, nosotros los dependientes de la comida, buscamos ese conjunto de experiencias que llamamos comer para poder relajarnos. Es lo mismo que hacemos cuando estamos aburridos y queremos buscar una película o un plan que nos entretenga y nos mantenga ocupados.

El perfil del obeso.

Diversos investigadores en el campo de la psicología nos han proporcionado otras conclusiones muy interesantes. Charles Ferster, un reconocido sicólogo conductista de los Estados Unidos, desarrolló a lo largo de los años 80 estudios clínicos donde describía los comportamientos que mejor representan a la persona obesa. Es cierto, que algunos otros estudios ofrecen resultados contradictorios respecto al perfil que describió Ferster, pero estas conclusiones no dejan de ser sorprendentes. Estas fueron algunas de sus observaciones, respecto a las personas obesas:

- comen más rápido.
- en mayor cantidad.
- más frecuentemente que una persona normal,
- comen sin masticar,
- engullen rápidamente,
- con intervalos entre bocados muy cortos,
- no siguen un horario estricto de comida y comen en una amplia variedad de situaciones.
- comen mientras haya comida en el plato y no pueden parar hasta que se termina.

¿Te reconoces en estos patrones?



Otros investigadores, como Jeffrey en 1981 observaron cómo los individuos obesos con frecuencia manejan sus sentimientos comiendo en exceso. Mientras que por otro lado las personas con peso normal reaccionan de maneras que no implican comer. Hudson y Williams en 1981, se encontraron con que los sujetos con sobrepeso, tienen una tendencia a comer **cuando están aburridos o deprimidos** en comparación con otros individuos no obesos.

Sin embargo, en este libro, me gustaría que hiciéramos hincapié en nuestra percepción del proceso de comer. Está bien que puedan reconocer parte de sus comportamientos externos, pero para poder resolver el problema tenemos que recurrir a nuestro interior. ¿Recuerdan cuando les puse el símbolo de reflexión y les relataba que el comer es una experiencia multisensorial? Puede haber muchas teorías científicas de por qué ciertos nutrientes como el azúcar nos hacen sentir bien, pero lo más importante es que nosotros nos demos cuenta de **cuál es la reacción de nuestro cuerpo**.

Y bien, ¿de qué nos han servido todas estas conclusiones? De los anteriores estudios que les

comentaba podemos tener claro al menos dos cosas importantes, que iremos tratando más adelante.

- En primer lugar las personas obsesas comen de un modo distinto a los demás: comen más rápido, y con intervalos entre bocados muy cortos. Este será uno de los aspectos que iremos a tratar en el método.
- En segundo lugar recurren a la comida como un paliativo de sus dolencias emocionales, depresiones o aburrimiento.

¿Es la comida una droga?

Estudios clínicos realizados por el investigador Gene-Jack Wang procedente del Brookhaven National Laboratory² de los Estados Unidos, pudieron comprobar cierta relación entre las consecuencias biológicas de los alimentos y las drogas. Para realizar este estudio, se juntó a un grupo de individuos a los que se les presentaron sus comidas favoritas delante y se tomaron registros de su actividad cerebral. Los escáneres cerebrales demostraron como ciertos alimentos estimulan áreas del cerebro relacionados con las adicciones y las drogas. De hecho, estas áreas quedaban más intensamente marcadas en los individuos que decían tener más hambre, en comparación con los demás.

Para Mark Gold³ jefe médico de adicciones en el McKnight Brain Institute de la Universidad de Florida, la comida se puede comportar como una

² La BrookHaven National Laboratory es un centro de investigación financiado por el U.S. Department of Energy, cuenta con más de tres mil científicos en múltiples campos. Sus investigaciones son punteras en muchos campos de la ciencia. Algunos de los descubrimientos realizados en el laboratorio han ganado seis premios nobel.

³ Información extraída del artículo “What is Food Adiction” del Food Adiction Summit 2009 celebrado en los Estados Unidos durante el año 2009.

droga. Para afirmar esto se basa en lo siguiente:

- Es muy común que las personas coman más de lo que habían planeado.
- Las dietas fallidas y los intentos infructuosos de controlar lo que se come.
- Los sentimientos de culpa y enfado por haber comido en exceso

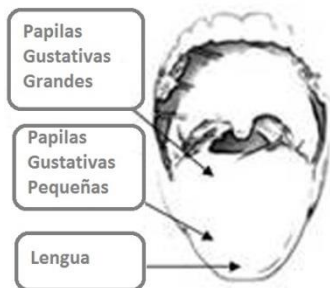
El Dr. Serge Ahmed⁴, un investigador francés, han concluido que: *“la sobre estimulación de los receptores cerebrales a través de dietas ricas en azúcares, como aquellas que encontramos en las sociedades modernas, puede generar una señal placentera más grande de lo normal, lo cual potencialmente puede invalidar nuestros sistemas de autocontrol y conducir a una adicción por la comida.”*

Sería bueno empezar a entender, que no utilizas la comida únicamente para alimentarte de nutrientes.

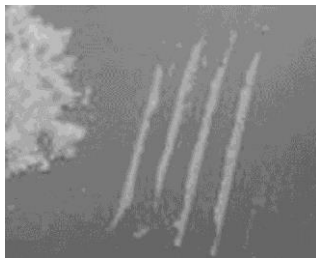
Del mismo modo que el drogodependiente usa las venas para introducir la droga en su cuerpo, nosotros los ansiosos por comer, utilizamos nuestro paladar para producirnos ese conjunto de

⁴ Información extraída del artículo “What is Food Adiction” del Food Adiction Summit 2009 celebrado en los Estados Unidos durante el año 2009.

sensaciones relajantes o estimulantes.



La comida llena de grasas y azúcares juega en nuestro estómago un efecto calmante, del mismo modo que la droga genera sensaciones satisfactorias para los drogodependientes. De hecho, como ya comenté anteriormente, existen estudios clínicos que demuestran el uso de la comida cuando se está aburrido o deprimido (Jeffrey 1981).



Nuestro tenedor, nuestra cuchara, nuestro cuchillo, no son más que meros instrumentos como lo

es la jeringuilla para un drogodependiente.



No hay ninguna diferencia entre el de la izquierda y el de la derecha.

La comida nos alimenta, pero en exceso puede tener consecuencias muy negativas para nuestra salud. Pero no te voy a convencer de esto en este libro, porque creo que ya estás bastante concienciado. Si todavía tienes dudas de tu dependencia con la comida, te propongo el siguiente ejercicio.

Imagínate que tuvieras una tubería en tu estómago y que pudieses evacuar todo lo que ingieres por tu boca. Podrías continuar comiendo casi indefinidamente, sin preocuparte por engordar o seguir hábitos alimenticios poco saludables. Ante esta situación ¿Seguirías comiendo para darte placer?

El Adicto a la comida.

Kay Shepard, un pionero en el tratamiento de las adicciones a la comida, considera que un adicto a la comida **en un estado avanzado de su adicción** tiene que poder decir si a todas y cada una de las siguientes afirmaciones⁵.

1. A medida que pasa el tiempo, necesita ingerir más comida para obtener la misma sensación de bienestar.
2. Aparecen síntomas de abstinencia cuando deja de ingerir la sustancia y siente la necesidad de volver a comer para evitar dichos síntomas.
3. Come más de lo que había planificado y tiende a perder el control.
4. Ha intentado repetidas veces desengancharse sin éxito.
5. Dedicar gran parte de su tiempo a conseguir la comida, hablar de ella y recuperarse de sus efectos.

⁵ Información extraída del libro "From the First Bite", de Kay Sheppard y del artículo "What is Food Adiction" del Food Adiction Summit 2009 celebrado en los Estados Unidos durante el año 2009.

6. Ha disminuido sus actividades sociales, laborales o de ocio solo con el fin de poder comer más.
7. El uso de la comida es continuo a pesar de los problemas psicológicos o físicos originados por ella.

Esta es, al menos, la descripción de una persona en un estado avanzado de adicción. Puede que en tu caso no se presenten todos estos síntomas, pero lo que si has de tener claro, es que este libro debería ayudarte a mejorar el autocontrol sobre lo que comes y a mantener tu dieta sana y saludable.

Conclusiones de la Primera Parte.

- El proceso de comer es una experiencia multisensorial.
- Las personas obesas comen de un modo distinto a las personas no obesas.
- Las personas obesas comen más rápido y en intervalos de tiempo más cortos, engullen y no mastican.
- Las personas obesas comen para compensar sus emociones, cuando están aburridas o deprimidas.
- El primer paso, para poder resolver tu problema de ansiedad por comer es tomar consciencia de tu relación de dependencia con la comida.
- Comer con ansiedad puede ser visto de igual modo a cualquier otra dependencia o drogadicción

Bases del método

“La historia tiene que repetirse, porque la primera vez le prestamos muy poca atención”.

Blackie Sherrod

Ahora que ya hemos definido el problema y entendido que el proceso de comer en si es mucho más complejo de lo que nos imaginábamos, es el momento, de que nos pongamos manos a la obra para intentar solucionarlo.

A lo largo de las siguientes páginas, te iré mostrando aquellos temas que resultaron imprescindibles para poder resolver mi problema de ansiedad con la comida. Espero que a ti también te sirvan de ayuda. Se trata de una serie de fundamentos básicos que he ido aprendiendo a lo largo de los años y que en su conjunto conforman las bases de mi método de control de la ansiedad por comer. Son lectura obligatoria y necesaria para poder aplicar el método con éxito. Estos fundamentos básicos se resumen en tres Leyes que de algún modo rigen el comportamiento, la consciencia y el pensamiento humano.