



# la dieta feliz

Recupera tu peso y mejora tu estado de ánimo al mismo tiempo. ¿Imposible? Expertos en nutrición y psicología te dan todas las claves.

por Elena González

**S**abido es que la relación que existe entre nutrición y ánimo no es simple coincidencia. De hecho, la historia de amor-odio que vive la mayoría de los mortales con su báscula suele comenzar, en un alto porcentaje de los casos, a raíz de una situación de cambio o de estrés. En palabras de Juan Ramos Cejudo, psicólogo de la clínica Área Humana, «el ánimo es uno de los factores que marcan las pautas de alimentación. En consecuencia, el estrés, la ansiedad o el impacto de ciertas emociones intensas, igual que pueden alterar el componente cognitivo o la interpretación de la realidad y causar desde el plano fisiológico cefaleas o insomnio, también desencadenan reacciones en nuestra conducta y hábitos de vida». Según el experto, el cuerpo, ante un problema que afecta al ánimo, suele reaccionar de dos maneras: movilizándolo para luchar, lo que provoca que se «cierre» el estómago y notemos falta de apetito, o, por el contrario, con una conducta automática de ingesta de alimentos que es recomendable controlar. Esto significa que no conviene afrontar los trastornos alimenticios de forma aislada, como si se tratase únicamente de una cuestión de peso, con dietas relámpago. Por el contrario, precisa Ramos, «hay que entender que tal vez esos kilos de más se deban a una respuesta de nuestro sistema digestivo como consecuencia de un problema que nada tiene que ver con la alimentación, pero que se manifiesta a la hora de comer».

## EL PESO DE LA VIDA

La nutricionista Pilar Senpau asegura que «en la pérdida de peso debemos tener en cuenta lo que »

comemos, pero también lo que sentimos». Para Senpau, que acaba de publicar «Razones de peso», un libro sobre la importancia de la faceta emocional en la alimentación, cada experiencia que vivimos, a medida que pasa por nuestra mente, queda inscrita en el cuerpo y en el aspecto físico. Todo aquello que sentimos: las alegrías, las tristezas o las preocupaciones, se refleja con los años en ciertas zonas del organismo, y una de ellas es, sin ninguna duda, las células que guardan la grasa. «El cuerpo está preparado para afrontar un estrés agudo que dura poco tiempo, pero cuando se convierte en algo crónico se produce un aumento en los depósitos de grasa, sobre todo a nivel abdominal. En estos casos, me atrevo a decir que la barriga es por sufrir y no por comer», afirma la experta. Y continúa: «Cuando nos encontramos plantados delante de la nevera sin tener hambre, muchas veces es nuestro ánimo el que a través del cuerpo pide un poco de chocolate, rico en teobromina, para mejorar el ánimo, o nos puede dar por lanzarnos a por un trozo de queso, que contiene fenilalanina, una sustancia que estimula la actividad intelectual».

#### SEÑAL DE ALERTA

La doctora Pilar Senpau afirma que la mayoría de las personas que acuden a una consulta para perder peso suelen tener, junto con los kilos de más, el mismo grado de ansiedad que pueda padecer un hipertenso o una persona con el colesterol alto. «Esa an-



## CÓMO ERES, QUÉ COMES

El último libro de Pilar Senpau, «Razones de peso» (Salsa Books), contiene las 26 preguntas que se hacen aquellas personas que intentan adelgazar. La autora las respon-

de con casos reales, mezclando ciencia y sentimientos, consejos médicos y calidez humana.

**Marie Claire** ¿Cuál es el consejo que repite más veces en su consulta?

**Pilar Senpau** No pasa nada por romper la dieta un día. La clave para alcanzar el éxito no es cumplir un régimen a rajatabla, sino luchar y no abandonar a pesar de los altibajos.

**MC** Habla del impulso de abrir la nevera, pero ¿qué recomienda cuando siempre se tiene hambre?

**P.S.** En ese caso, el secreto no está en la dieta, sino en otros factores que ayuden a reducir la ansiedad. Ejercicio, masajes, homeopatía, acupuntura, técnicas de relajación y, por qué no, más música, más poesía... Son armas que disparan al corazón, donde guardamos los miedos.

**MC** Y cuándo llevamos una alimentación incorrecta...

**P.S.** Es básico comer bien para que al organismo no le falten las sustancias imprescindibles para vivir. De otro modo, robará nutrientes que nuestro cerebro necesita para gestionar los sentimientos.

**MC** ¿Qué alimentos recomienda para los distintos estados de ánimo?

**P.S.** Para las más activas, cacahuates, ricos en vitamina B<sub>1</sub>, mientras que a las sedentarias les aconsejaría consumir pimientos, para estimular la circulación venosa de retorno. Contra

los nervios propondría añadir a la dieta lechuga, que tiene efecto tranquilizante, y a las que necesitan concentrarse, huevos, pues potencian uno de los neurotransmisores de la memoria.

**MC** ¿Qué opinión le merecen las «dietas milagro»?

**P.S.** Los milagros no vienen de las dietas, sino de la costumbre y el conocimiento. Costumbre de ir adquiriendo hábitos saludables y conocimiento para entender cómo se hace una dieta. ■

## EL MENÚ PERFECTO

Anímate comiendo sano y disfrutando de los beneficios que tiene para el organismo una dieta saludable. Apunta:

• **DESAYUNO.** Es la comida necesaria para afrontar el día llena de energía y vitalidad. Además de fruta de temporada, para asegurar la ingesta de vitamina C, que protege el sistema inmunitario, no debería faltar un panecillo integral, que contiene vitamina B, un combustible de larga duración para la mente. Si quieres puedes optar por un poco de queso, que ayuda a sintetizar el neurotransmisor del poder de iniciativa y de las ganas de hacer cosas. ¡Ah! Y recuerda: el café o el té producen a la media hora de beberlos la máxima concentración.

• **COMIDA.** Cocina un buen plato de hortalizas. De esta manera obtendrás los antioxidantes beneficiosos para el correcto funcionamiento del organismo. Combina lo verde con pollo o pavo, dos fuentes de aminoácidos esenciales para fabricar tejidos y neurotransmisores. Para postre, endulza tu vida y disfruta con una onza de chocolate. Te sentirás bien contigo misma.

• **MERIENDA.** Inclúyela siempre en tu agenda. Lo perfecto es tomar un yogur o una pieza de fruta. Si no tienes tiempo, prueba con unos frutos secos. Notarás cómo su alta concentración de minerales te ayuda a afrontar cualquier esfuerzo.

• **CENA.** Tampoco la pases por alto, y procura cenar pronto para evitar hacer la digestión mientras duermes, pues puede ser fuente de pesadillas. En el menú incluye un plato de verdura o legumbres verdes, y de forma salteada a lo largo de la semana, tortilla francesa y pescado azul con omega 3, necesario para la membrana de las neuronas. Si te cuesta dormir, antes de acostarse prueba a beberte medio vaso de leche con cereales. De este modo estimularás la producción de serotonina, el neurotransmisor del bienestar o de la tranquilidad. ■

siedad se manifiesta cuando a media tarde, entre las seis y las nueve de la noche, tenemos un deseo irrefrenable de ingerir hidratos de carbono: galletas, pan, fruta, bebidas azucaradas o cerveza», cuenta la experta. El motivo es que a esas horas del día, tras una intensa jornada, el cerebro necesita azúcar para que las neuronas fabriquen serotonina, una sustancia relajante. «No es una cuestión de falta de voluntad ni hay que sentirse culpable por saltarse la dieta. Sencillamente, estamos nerviosos y lo importante es ser constante y continuar con nuestro propósito de adelgazar».

Otro problema común es no saber interpretar la información que refleja la báscula. «Cuando alguien ha tenido un día estresante, o una preocupación no le deja conciliar el sueño, se produce una retención de líquidos que, en ciertos casos, puede llegar a alcanzar los dos kilos. Hay quien se obsesiona creyendo que ha engordado, pero es sólo que en esa ocasión pesa algo más», concluye Senpau.

#### LA DIETA DEL «RELOJ BIOLÓGICO»

Los expertos de la Clínica Bari, en Madrid (tel. 915 780 372), han desarrollado un programa para adelgazar teniendo en cuenta los neuromediadores, sustancias que regulan el comportamiento alimenticio y que juegan un importante papel en la sen-

Todo lo que sentimos, con los años, se refleja en ciertas zonas del organismo, y una de ellas es las células que guardan la grasa.

sación de hambre y saciedad. La nueva técnica, conocida como Rythmonutrición, consiste en elegir los alimentos beneficiosos para el organismo según el momento del día. Se trata de una terapia que deriva de la cronobiología, ciencia que estudia el reloj biológico de los seres vivos. Así, en la dieta que proponen, además de la constitución física, se tiene en cuenta el ritmo circadiano que sigue el organismo a la hora de utilizar los nutrientes. En la primera mitad del día el cuerpo utiliza los alimentos para asegurar el gasto energético, por lo que el médico puede incluir en el plato ácidos grasos saturados (mantequilla, queso, huevos...). Sin embargo, a partir de las cinco de la tarde los nutrientes son almacenados y utilizados para la regeneración de los tejidos. Será el momento de comer alimentos ricos en omega 3 de cadena larga —como los pescados grasos— que se quedarán almacenados en las membranas celulares a lo largo de la noche y contribuirán a reparar los daños ocasionados a lo largo del día. ■

## Cuida tus pies al máximo con Dr. Scholl

*El calzado que mejora tu salud y te brinda el mejor confort*

No utilizar el calzado correcto puede ser sinónimo de inconvenientes y problemas para la salud. Son frecuentes los dolores de espalda que surgen cuando apoyamos mal y distribuimos de forma incorrecta el peso del cuerpo sobre la planta del pie. Para evitarlo, los zapatos de Dr. Scholl se han elaborado con tecnologías exclusivas de alta calidad proporcionando un gran confort. Las plantillas incluyen la tecnología Scholl Gelactiv\*, gracias

a la cual se protegen los pies al máximo. Ésta incorpora un gel que absorbe los impactos al andar, sin alterar su forma y tamaño a lo largo del tiempo y que distribuye el peso del cuerpo sobre la planta del pie. Las sandalias, que tienen colores y formas variadas con detalles de incrustaciones plateadas o pedrería, están confeccionadas con piel, microfibras, PU y goma en la suela. Se venden en farmacias, parafarmacias y ortopedias.



\* La tecnología Gelactiv está avalada por estudios biomecánicos realizados por el Instituto de Bioingeniería de la Universidad Politécnica de Milán.



### Relaja tus pies

Los pies merecen la misma atención que el resto del cuerpo. La mejor relajación para tus pies te proporcionará una mejor salud y bienestar general. Dr. Scholl ha trabajado para ofrecer un calzado diseñado con materiales blandos, elásticos y ligeros, capaces de amortiguar los impactos, prevenir la formación de callosidades, tonificar y relajar la articulación de los tobillos, los metatarsos y calcáneas.

Todo ello repercute en un menor cansancio. Gracias al calzado de Dr. Scholl, los pies se apoyan en los puntos más delicados y sensibles al esfuerzo, favoreciendo el equilibrio estático dinámico. Todo este efecto llega a los músculos de las piernas y de la espalda, relajándolos y ejercitándolos suavemente, calmando el estrés y absorbiendo los impactos al pisar. Más de un siglo de experiencia avala a los ingenieros y diseñadores de Dr. Scholl, que han investigado una amplia gama de soluciones para el calzado. Sin duda, Dr. Scholl es ya un auténtico especialista en la salud del pie.