

Un enfoque no dietante: prohibido dietar

Lic. en Nutrición María Cudós

Existe una forma de tener un peso saludable sin caer en la inanición como si estuviésemos atravesando una guerra. Se trata del *enfoque no dietante*, que se basa en la calidad de vida y el bienestar, en lugar de la pérdida de peso a cualquier costo.

No propone exceso de ejercicio ni obsesión por el gimnasio. No defiende la rigidez alimentaria, sino el placer por la comida y el respeto por las preferencias alimentarias. Aprender a escuchar siempre al cuerpo y desde allí tomar la decisión en respuesta al *hambre real*, sólo en cantidades lógicas.

En el primer encuentro con este estilo de abordaje, la gente siente temor porque tiene la impresión de que si nadie lo reta ni le dice exactamente qué debe comer cada día, ¡no se detendrá nunca y se comerá todo!

Es que la experiencia de libertad es vivida como peligrosa por los *dietantes*. Por supuesto, en la realidad, esto no sucede pues cuando una persona come lo que desea, sólo come eso. En cambio, toda vez que come lo que debe, comerá el doble: lo que debe y lo que realmente desea.

Además, en este tipo de enfoque no *dietante* es central aceptar en cada momento ser la mejor versión de uno mismo, lo cual no es poco. La versión que nos sea posible sostener a medida que vivimos el proceso de cambio. Seguramente, mañana se podrá mejorar la versión de hoy, si es eso lo que se desea.

Para esto es básico comprender que lo mejor que puede sucederle a una persona es saberse única. No intentar lucir como el resto, como una copia de lo que se estila. Las propias reglas las debe establecer cada uno de nosotros.

Es similar al caso de muchos vegetarianos, o mejor dicho, *pseudo vegetarianos*. En general, cuando uno indaga el origen de su decisión no existen razones religiosas, ecológicas ni filosóficas. La decisión es sólo una manera de acotar sus elecciones, de sentirse seguros y evitar, de esta forma, el descontrol y por qué no, también, las presiones o preguntas de otros acerca de lo particular de nuestras elecciones alimentarias.

El *enfoque no dietante* se basa en diferenciar las emociones del *hambre real*. Se centra en aprender a afrontar la vida sin recurrir a la comida para regular lo que sentimos o pensamos. La propuesta de este programa es, entonces, una vuelta al placer, al sentido común. Un descenso de peso lento pero sostenido y progresivo, mantenido en el largo plazo.

El **programa** que te proponemos incluye un *combo* de:

- 1- **Alimentación:** saludable, balanceada, placentera y sostenible a largo plazo.
- 2- **Actividad física:** con foco en el incremento de la actividad física habitual y, de ser posible, la planificada -
- 3- **Mente:** aprendizaje de técnicas de manejo de las emociones y el estrés para comer sólo por *hambre real*.

Como verán, no figuran en el *combo* dos herramientas muy útiles en el abordaje de la obesidad, que son la *fármacos* y, en el caso específico de obesos mórbidos o hiperobesos, la llamada cirugía bariátrica.



La razón de esta omisión es que quiero dedicar este libro a los cambios en el modo de vida especialmente. Estos representan la base, el *combo* básico, para todos. Son universales. Chicos, adolescentes, adultos jóvenes y los no tanto..., deberán mantener los tres componentes básicos, aunque tomen algún fármaco o sean sometidos a alguna técnica quirúrgica para bajar de peso.

Cambiar o no cambiar, ésa es la pregunta

El tema no es que la gente no desee adelgazar, sino que como todos tendemos a minimizar nuestros fracasos y maximizar nuestros éxitos, luego de tantos fracasos con dietas hemos perdido la esperanza y, o buscamos magia con dietas de hambre para perder peso ya, o bajamos los brazos y no lo intentamos más.

Por supuesto que los fracasos y la recuperación del peso perdido es siempre resultado del viejo paradigma de tratamiento siglo XX: bajar rápido, muchos kilos, a cualquier costo para llegar al –absurdo- peso ideal.

Entonces hay dos factores potenciados: el fracaso reiterado con las dietas y el modelo de éxito vigente hoy. Por eso, muchas personas realizan lo que llamaría *falsos comienzos* de tratamiento. Solicitan turnos, esperan por ellos, concurren, abonan, permanecen en la sala de espera, llevan su cuerpo a la consulta, quizás hasta escuchan la propuesta, pero no están realmente permeables al cambio. No se comprometen con ninguna propuesta.

El problema no es que no podamos realizar un programa de tratamiento para descenso de peso basado en el sentido común. El problema es que, aunque ni siquiera lo sabemos, no queremos fracasar nuevamente.

Reducir la ingesta para bajar de peso podría ser una forma de sentirnos más cómodos al practicar el deporte preferido, una manera de librarnos de la discriminación hacia el obeso, o de la falta de libertad al comprar ropa. Estos casos son ejemplos de cambio de comportamiento que implican librarnos de un castigo potencial.

Por el contrario, muchas veces la comida es un estímulo en sí misma, es simplemente placer inmediato y fácil. El alimento es un consuelo, una forma de relajarse luego de un día complicado. En este caso, cambiar representa un premio fácilmente disponible. Siempre les explico a mis pacientes que el problema para cambiar la alimentación es que ésta es premio en efectivo. Comer bien, rico pero poco, saludable es en cambio, un plazo fijo.

Tendremos que esperar un tiempo para disfrutar los beneficios.

Entonces, tanto si significa una manera de librarse de un potencial castigo, como si es una forma de recompensa, para cambiar necesitamos creer que al hacerlo, nos libraremos de castigos o recibiremos un premio por ello.

La elección de cambiar o no cambiar siempre es nuestra. Pero el ingrediente imprescindible es la motivación y debemos hallarla. A veces creemos no tener motivación suficiente para comenzar, pero sólo nos hace falta realizarnos las preguntas adecuadas.

Las etapas del cambio

Los cambios profundos, como aquellos que implican modificar modo de vida, no pueden ser realizados de un día para el otro. Principalmente porque significa abandonar hábitos arraigados a veces desde la niñez y porque no tienen que ver con un único hábito o comportamiento.



Si alguien decide dejar el alcohol, aunque esto represente un gran esfuerzo emocional y conductual, sólo deberá dejar de consumir un elemento: la bebida alcohólica.

No estoy diciendo que para un alcohólico esto sea una nada. Seguramente para el adicto a esta sustancia esto representará un enorme desafío y un esfuerzo descomunal. Sin embargo, desde el punto de vista del comportamiento en sí mismo, no beber más bebidas alcohólicas es simple.

Para que alguien consuma bebidas con alcohol debe comprarlas -o conseguirlas en forma gratuita, lo cual no es muy frecuente-, luego debe abrir el envase de vidrio o la lata y finalmente consumirlas. Prácticamente, dejar el alcohol significa abandonar tres *micro-conductas*: adquirir, abrir envases y consumir *alcohol*. Para dejar el hábito, deberá cambiar esas tres: no podrá comprar, ni abrir envases, ni consumir alcohol en ningún sitio y en ningún estado emocional.

Veamos ahora la situación de la persona con sobrepeso. En este caso hay dos grupos de conductas a modificar: la ingesta y el gasto de energía.

En realidad debemos reducir lo que comemos y aumentar lo que gastamos. Pero aquí está la mayor dificultad: siempre queremos comer mucho y movernos poco. Por otra parte, no ingerimos un único tipo de bebida o alimento. Existen variadas bebidas ricas en calorías y los alimentos o menús que la gente come, son casi infinitos... Por lo tanto, un cambio en el área alimentación es mucho más complicado.

Los alimentos contienen los tres macro-nutrientes-H de C, proteínas y grasas- en diferentes porcentajes. Para adelgazar, una buena estrategia es reducir el contenido de grasas, las porciones o los azúcares más simples.

Los diferentes alimentos, además, se presentan en diferentes formas, texturas, temperaturas, envases, estilos étnicos de cocina.

Las diferentes micro-conductas que debemos cambiar y controlar para disminuir la comida y la bebida. Comprar, transportar, preparar, colocar en recipientes adecuados, refrigerar o calentar, almacenar, servir, fraccionar, consumir en un momento determinado, en un lugar físico, solos o en compañía, etc.

Siempre para comer o beber, se deberá no sólo tomar una serie de múltiples decisiones, sino que será necesario realizar una serie de operaciones o acciones.

Pasemos ahora al segundo de los componentes conductuales para perder peso: el gasto de energía. Para incrementar el gasto calórico, de sus tres componentes podemos solo manipular dos: el consumo por actividad física y la TID, es decir, el que implica degradar los alimentos, metabolizarlos y volverlos energía útil, ATP.

El primero es el que más conocemos. Caminar, asistir al gimnasio o pasear el perro. Respecto del segundo, el recurso más fácil es comer varias veces al día e incluir entre los demás nutrientes, proteínas en el menú.

Además de estos dos elementos básicos del balance en energético, es decir la ingesta y el gasto, actualmente existe evidencia de otros factores de riesgo para el aumento de peso: el tiempo de ocio sedentario, las horas frente a la televisión o la computadora, el uso excesivo de climatización o la llamada deuda de sueño, dormir menos de siete horas durante la noche.

Todos son factores de riesgo emergentes de obesidad y para poder perder peso, debemos tenerlos en cuenta también.

Lo que quiero plantear es que no existe comparación entre el esfuerzo que significa para una persona cambiar y mejorar la conducta relacionada con el consumo de alcohol o tabaco y los múltiples cambios de las diferentes *micro-conductas* que componen el balance de energía en el humano.



Entonces, hasta terminar de cambiar todas aquellas *micro-conductas* relacionadas con comer y moverse e internalizarlas como nuevos hábitos saludables, atravesaremos distintas etapas.

Prochaska y Di Clemente (1982) plantearon el llamado *Modelo transteórico*. Sostienen que para cambiar una o más conductas problemáticas la gente atraviesa varias etapas. Pero no lo hace como paradas de estación de un tren, sino como una puerta giratoria de hotel. Es decir que pasa de una fase a otra, pero puede volver a la etapa en la que comenzó. De hecho, puede experimentar una regresión hacia etapas iniciales del proceso de cambio.

La primera etapa se denomina *pre-contemplativa* y en ella la gente no considera que tenga un problema y, justamente por eso, no cambia. A veces el punto es que han fracasado en tantas oportunidades que deja de interesarles realizar cambios porque creen que no podrán sostenerlos.

La segunda etapa es la llamada *contemplativa*. La principal característica de esta etapa es la ambivalencia. Quiero cambiar, ¡pero...! Siempre existe un “pero” para comer mejor, menos, o para moverse más. Tiempo, dinero, trabajo... hay muchas piedras en el camino que no parecen poder esquivarse.

La tercera es la etapa de la *acción*. Y, por último, viene la etapa del *mantenimiento*. Se considera que se está en ésta cuando se mantienen los cambios por lo menos durante seis meses.

Lo importante para cada uno es saber que el cambio será en etapas, que es un proceso DE CAMBIO, que será diferente para cada micro-conducta y que aún estando en etapa de cambio, es posible retroceder en algún momento a etapas anteriores. Pero volver siempre depende de nosotros mismos.

