



Reglas básicas del buen comedor

«Si están satisfechos con su vida, controlan más lo que comen»

► La nutricionista María Concepción Vidales analiza la relación con la comida en su libro 'Lo mío no es hambre, es ansiedad'

CARLOS MÍNQUEZ

MADRID. Está convencida, «rotundamente convencida», de que es «más feliz» quien come mejor, más saludable, por eso la doctora Vidales Aznar no acaba de entender que cada día se coma «peor». «Conocemos la teoría de la dieta mediterránea, pero nos empeñamos en no ponerla en práctica», asegura.

María Concepción Vidales, especialista en nutrición, dietética humana y trastornos del comportamiento alimentario, además de colaboradora en varios programas de televisión, ha escrito 'Lo mío no es hambre, es ansiedad'.

Un libro en el que da pautas para que aprendamos a controlar el apetito y a perder peso para siempre. Para ello, y desde la experiencia de su consulta, la doctora Vidales enseña qué alimentos son los que más convienen, cuáles hay que eludir, porque abren el apetito, y cuáles tienen la facultad de saciar.

Además, los lectores aprenderán cuánto y cuándo es aconsejable comer, pero ante todo a combatir la ansiedad. «Es curioso cómo muchas sociedades han pasado de tener ansiedad por comer poco o casi nada a sufrirla por comer mucho».

María Concepción Vidales está convencida de que se puede «comer de todo y no engordar». «Yo lo hago», asegura, pero la clave está en hacerlo de modo equilibrado «y en su justa medida». Y saber las calorías «que nuestro cuerpo necesita a diario para funcionar. Es tan simple como una regla matemática. Y ni una más de las necesarias».

«Siempre sabemos cuándo lo estamos haciendo mal. Cuando no funciona ese sentido común o no podemos ni sabemos hacer frente a un problema que se nos va de las manos, es cuando entramos en juego los profesionales, para dirigir y orientar».

A cualquier persona que sufra ansiedad por cuestiones de ali-

mentación, la doctora Vidales le da cinco consejos. El primero, aprender a respirar, «porque ayuda a parar un momento y pensar», y el segundo, poner orden en las comidas. «Tengamos tiempo o no, hay que hacer cinco al día: el desayuno, a media mañana, la comida del mediodía, otra a media tarde y, por último, la cena». Pero siempre de manera equilibrada y saludable.

Elegir alimentos sanos es, pues, su tercer consejo. Alimentos que aporten los minerales, aminoácidos y las vitaminas necesarias para que el sistema nervioso esté regulado. «Los problemas de ansiedad muchas veces vienen provocados por faltas y carencias en nuestro sistema nervioso», insiste. Por eso son buenos los ricos en vitamina B.

Otro consejo: «Que nos tomemos un tiempo para comer, que le dediquemos tiempo a un acto que es fundamental para la vida, que lo hagamos desde la tranquilidad». Y un último: «Controlar nuestra vida y rodearnos de cosas que la llenen».

«Nos hemos contagiado por un ritmo frenético de vida en el que se come fuera de casa, se cena también fuera, salimos pronto por la mañana sin desayunar. En definitiva, un ritmo que nos invita a malcomer».

La ansiedad de la que habla y escribe la doctora Vidales tiene mucho que ver con la que sufren aquellos que quieren dejar de fumar. «Es muy, muy similar», recalca, y aunque asegura que abandonar el tabaco y engordar «no está asociado directamente, pues no todo el mundo engorda», ella recomienda que antes de encarar tan difícil reto «no está de más iniciar una dieta hipocalórica y hacer ejercicio».

«Si te sientes satisfecho con tu vida, tendrás un mayor control sobre lo que comes, ya que no dependerás de algo externo para sentirte por fin a gusto contigo mismo».

Consejos

Algunas normas para frenar la ansiedad son respirar bien, tomar cinco comidas al día y elegir alimentos sanos