

# Cómo mejorar el 'mindful eating' y ejercitar el cerebro



Un estudio realizado por la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) afirma que el 'mindful eating' y ejercitar el cerebro son algunas de las claves para seguir una dieta. Las investigaciones muestran que no es sólo cuestión de fuerza de voluntad, también es necesario tener en cuenta el funcionamiento neuronal.

Un 44% de los españoles aumentó el peso durante el confinamiento, según un estudio de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO). Y desprenderse de esos kilos de más no es sencillo: la encuesta realizada por la propia sociedad concluyó que 8 de cada 10 personas fracasan en el intento de bajar de peso. En esto influyen múltiples factores, pero en contra de la creencia generalizada, la fuerza de voluntad no es la clave. Según los expertos, distintos sistemas cerebrales pueden determinar el éxito o el fracaso a la

hora de cumplir el objetivo de seguir una alimentación saludable o conseguir el peso ideal con una dieta.

Lo puso de manifiesto el estudio Prefronto-cerebellar neuromodulation affects appetite in obesity , llevado a cabo por investigadores de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y las universidades de Harvard y Nueva York, el cual evidenció que la red del cerebro que está implicada en lo que los neurocientíficos llaman control cognitivo desempeña un papel fundamental. Como explica Diego Redolar-Ripoll, subdirector de investigación de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC y uno de los autores del estudio, diferentes regiones cerebrales se activan cuando algo nos gusta porque representa un estímulo que nos gratifica y activa el sustrato nervioso del refuerzo.

“Muchos alimentos generan la activación de este sustrato; lo que más lo hace es la glucosa. Es el equivalente a la activación que provoca la cocaína. Entre otras sustancias se liberan dopamina y serotonina”, señala Redolar, miembro del grupo de investigación Cognitive Neurolab .

Por otra parte, existe otra red en el cerebro implicada en lo que los neurocientíficos llaman control cognitivo, un conjunto de funciones que son las que jerárquicamente están por encima de las demás. Se manifiesta cuando hay que tomar decisiones, elegir la opción más adecuada o buscar la estrategia que más se ajuste para resolver un problema, “y todo esto es lo que llamamos control cognitivo, que nos diferencia de otros animales. Esto depende fundamentalmente de una estructura que se llama corteza prefrontal dorso lateral”, indica.

## MÁS CONTROL

Es precisamente la región que activaron en el estudio en personas con obesidad a través de estimulación magnética, una técnica que permite modular el funcionamiento del cerebro de forma no invasiva. El resultado fue que, al aumentar el control cognitivo, los participantes en el estudio se decantaban por alimentos más saludables.

“Aunque la obesidad tiene muchas causas, una es el hecho de que el sistema del refuerzo está descontrolado y las personas se dejan llevar exclusivamente por este sistema, por lo que no tienen control sobre su propia conducta, lo que se da en otras adicciones, pero aumentando la activación de la corteza prefrontal dorsolateral se consiguen dos cosas: que tengan más control sobre la conducta propia y que disminuya el deseo.

## COMIDA Y EMOCIONES

Además de estos dos circuitos, también influye la parte emocional, ya que existe una relación muy directa entre emociones e ingesta. Como explica Marta Calderero, profesora colaboradora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC, las investigaciones muestran que la adicción a los alimentos altamente apetecibles se ve muy afectada por la impulsividad y el estado de ánimo. “El estrés crónico puede afectar negativamente al funcionamiento del eje hipotálamo-hipófisis-suparrenal, lo que influye en el comportamiento alimentario y aumenta el deseo de consumir alimentos muy apetecibles”, indica.

Cuando se consume este tipo de alimentos poco saludables “intentamos regular nuestro malestar emocional. Según un estudio realizado por psicólogos neerlandeses, las personas que tienden más a responder así no tienen estrategias de regulación emocional efectivas”, señala la profesora de la UOC, y añade que la ira y la tristeza, junto con las emociones negativas relacionadas con experiencias interpersonales como la decepción, sentirse herido o la soledad, parecen ser un antecedente de los atracones especialmente cuando se padece ansiedad.

Además, algunos de los pensamientos poco saludables más comunes que expresan quienes fracasan en hacer dieta “están relacionados con reglas autoimpuestas como ‘no puedo dejar nada en el plato’ o ‘necesito que la comida contenga un postre o un capricho’, y valoraciones negativas como ‘soy un fracasado’ cuando en algún momento no logran cumplir la dieta o cuando la pérdida de peso se estanca”, señala Marta Calderero.

## CÓMO ENTRENAR EL CEREBRO

Por este motivo, un aspecto importante del control de peso implica comprender y manejar los pensamientos y comportamientos que pueden interferir en la pérdida de peso. Éstas son algunas de las recomendaciones para conseguirlo:

– Practicar la alimentación “consciente” o lo que se conoce como ‘mindful eating’. “Las investigaciones demuestran que las personas con problemas de alimentación no suelen prestar atención a si realmente tienen hambre cuando comen”, advierte la profesora colaboradora de la UOC. En estas personas, puede resultar eficaz el mindful eating, con el que se consigue aumentar la conciencia durante la comida percibiendo realmente los niveles de hambre. También se aconseja limitar la comida que se pone en la mesa porque ayuda a que el cerebro gestiona mejor la sensación de saciedad.

– Identificar emociones. “¿Cómo te sientes cuando te entran unas ganas feroces de

comida a destiempo? Aburrido, estresado, triste? Determinar si realmente tienes hambre o solo comes para dejar atrás una emoción es clave”, señala Calderero. Si lo que ocurre es que la persona se siente mal, es vital encontrar otras conductas alternativas más saludables que le ayuden a sentirse bien, como buscar apoyo en los seres queridos o hacer deporte.

– Romper asociaciones con la comida. “Casi todos asociamos ciertas experiencias o actividades cotidianas con comportamientos; por ejemplo, comer mientras vemos la televisión un día tras otro”, indica Calderero. De esta forma se crea una asociación que hará que cuando estamos ante la televisión nos vengan ganas de comer. Es muy recomendable identificar estas asociaciones y romperlas. “Se pueden crear asociaciones positivas con una luz y una música suaves. Ayudará a relajarse y reducir el malestar emocional”, recomienda.

– Dejar alimentos poco saludables fuera de la vista. Otro consejo de los expertos es mantener a la vista únicamente alimentos saludables como fruta o verdura, de modo que, en caso de que se quiera comer algo, se tome la opción de consumir productos más beneficiosos para cumplir con el objetivo de seguir una dieta equilibrada. “Esto hará que, aunque no los comas en ese momento, tomes decisiones más saludables”, explica la profesora colaboradora de la UOC.

Noticia extraída de CMD Sport. Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#):

Sobre nosotros:

Fitbe es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios. Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://web.fitbe.cloud/blog/como-mejorar-el-mindful-eating-y-ejercitar-el-cerebro?elem=286506>