

La autoestima y la alimentación: adelgazar no te hará sentir mejor

NURIA ARIAS FERNÁNDEZ

Cambiar nuestra percepción del cuerpo cambiándole no tiene resultados satisfactorios.

Que intentemos esto una y otra vez es porque alimentación y autoestima están vinculadas por creencias que debemos cumplir.

Creemos que la solución al problema es cambiar nuestra imagen, que adelgazar nos hará alcanzar la felicidad, pero este concepto está equivocado y al final esto es un círculo peligroso que debemos romper pero, ¿cuál es ese círculo?, tiene varios pasos:

1. No me gusto
2. “Tengo que bajar de peso” → Busco una dieta estricta hipocalórica por millonésima vez.
3. No logro adherencia = no tengo fuerza de voluntad.
4. Soy una inútil, no valgo para nada, siento rabia, frustración, culpabilidad de haber llegado a esta situación.
5. Sobreingesta de comida precipitada por el periodo restrictivo, las prohibiciones y emociones.
6. Subo de peso
7. Y volvemos al punto 1.

¿Pero por qué caemos en una sobreingesta si nuestro objetivo principal era restringirnos? Pues principalmente por ese último paso, anular nuestra hambre pone en alerta a nuestro cuerpo.

El no entiende de ayunos, dietas, kcal...entiende que si le sometes a un proceso de hambruna tiene que disparar la NECESIDAD FISIOLÓGICA de comer, para poder nutrirse y como consecuencia sobrevivir.

Y para ello nos manda diferentes señales:

1. Sensación de vacío en el estómago
2. Falta de energía
3. Ruidos estomacales
4. Dolor de cabeza
5. Bajo animo
6. Ansiedad, irritabilidad

Entre otras. ¿qué nos acaba generando? Pensar en comida todo el día, más impulsividad y dificultad a la hora de elegir que comer conscientemente lo cual repercute en nuestra concentración para llevar a cabo nuestras actividades diarias. Y esto es lo que alimenta nuestro bucle.

Aceptar la diversidad corporal es un camino largo sobre todo cuando la estética es una construcción social autoritaria que debemos deconstruir, para poder tomar decisiones libremente y atender a nuestras necesidades fisiológicas como se merecen. Tu cuerpo es tu templo, con el que abrazas, sientes, vives... ¿y sabes qué? con ayuda, tu puedes, estoy segura.