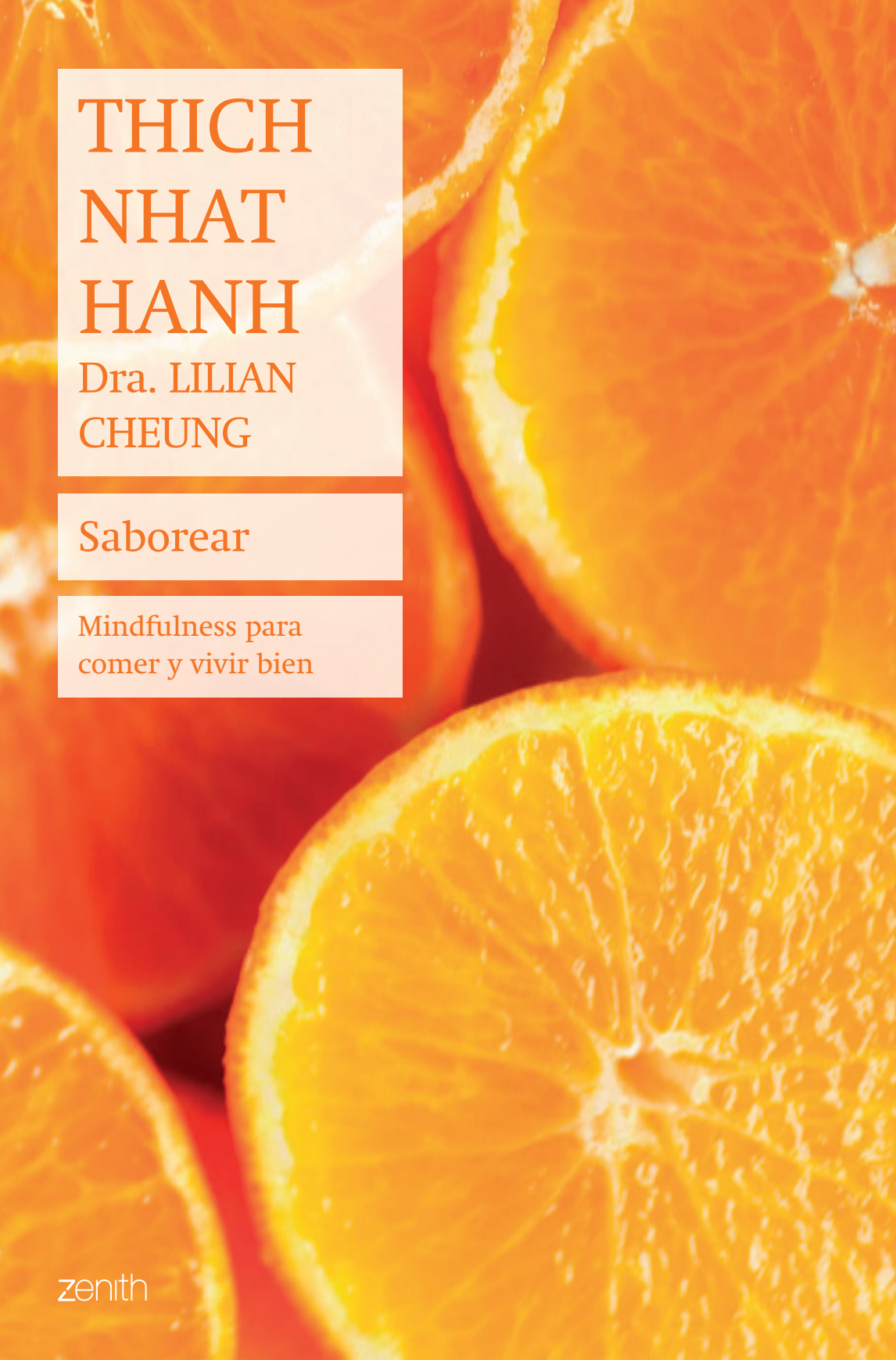

# THICH NHAT HANH

## Dra. LILIAN CHEUNG

## Saborear

Mindfulness para comer y vivir bien

zenith

# THICH NHAT HANH

## Y LA DOCTORA LILIAN CHEUNG

# Saborear

Midfulness para comer y vivir bien

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: Savor. Mindful Eating, Mindful Life

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: marzo de 2011
Primera edición en esta presentación: octubre de 2018

© 2010 by Thich Nhat Hanh and Lilian Cheung
Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2011
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-19455-2
Depósito legal: B. 21042 - 2018

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Lista de figuras y tablas . . . . . 9

Prólogo del doctor Harvey V. Fineberg . . . . . 11

Agradecimientos . . . . . 13

Introducción . . . . . 15

Primera parte
La pérdida de peso desde una perspectiva budista

Capítulo 1. Poner fin a la batalla contra el peso . . . . . 25
Capítulo 2. ¿De veras aprecia la manzana? Una meditación sobre la manzana . . . . . 53
Capítulo 3. Uno es *más* de lo que come . . . . . 57
Capítulo 4. Deténgase y mire: el momento presente . . . . . 79

Segunda parte
Planes para la acción consciente

Capítulo 5. Alimentación consciente . . . . . 111
Capítulo 6. Movimiento consciente . . . . . 163
Capítulo 7. Plan de vida consciente . . . . . 197

Tercera parte
Esfuerzo individual y colectivo

Capítulo 8. Un mundo consciente . . . . . *235*

Apéndices . . . . . *257*

Notas. . . . . *287*

Índice analítico y de nombres. . . . . *307*

# 1

# PONER FIN A LA BATALLA CONTRA EL PESO



> He luchado contra mi peso durante toda mi vida. Sé que tengo que perder peso. No me gusta mi aspecto. No me gusta sentirme así. He hecho dieta, he intentado hacer ejercicio con diligencia, he perdido peso y lo he recuperado enseguida. He perdido la cuenta de cuántas veces he atravesado este ciclo yoyó de pérdida y recuperación. Estoy completamente frustrada, avergonzada, angustiada y superada por mi peso. Estoy cansada de arrastrar este peso extra por todas partes. No me siento bien. Cada día es como una batalla para mí. Cada noche es una pesadilla. Ahora tengo diabetes y estoy realmente preocupada. Temo no estar aquí para ver crecer a mis hijos. Estoy aquí porque no quiero rendirme. Debe de haber una forma de salir de este sufrimiento.
>
> Participante en un retiro de atención plena

Esta mujer no está sola. Dondequiera que miremos —desde la televisión, las revistas y las páginas web hasta la radio y los periódicos—, vemos, leemos y escuchamos historias de la frustrante lucha que la población de Estados Unidos mantiene para perder peso. Dos de cada tres adultos de ese país tienen sobrepeso, y uno de cada tres es obeso,[1] más del doble de la tasa de obesidad a finales de los setenta. En términos científicos, estamos en medio de una epidemia de obesidad, un estado de extremado incremento de peso que desborda a Estados Unidos y a buena parte del mundo. Este rápido incremento de la obesidad en los últimos treinta años no tiene parangón en nuestra historia, y si no alteramos nuestras tendencias actuales, los números seguirán creciendo.

Y esto es así en gran medida porque la actitud de nuestra sociedad es nociva de un modo que los expertos llaman «obesogénico». Estamos rodeados por fuerzas sociales que nos impulsan a comer más y movernos menos. Y el resultado natural es el aumento de peso, la obesidad y la constelación de problemas que los acompañan. Sí; en última instancia es una decisión personal comer más de lo que uno necesita y no hacer el suficiente ejercicio, pero es casi imposible escapar a las presiones que a nuestro alrededor nos inducen a comportamientos poco saludables. Bombardeados día tras día por influencias malsanas, fácilmente nos alejamos de lo que nuestro cuerpo realmente necesita y desea.

Pensemos en las zonas de restauración de los centros comerciales. Es un banquete de elecciones que puede saturar los sentidos. Vemos y olemos alimentos salados y otros dulces: bistec crepitando en salsa teriyaki, pizza al horno, bollos calientes de canela glaseados, ricas mezclas de café con sirope de azúcar y cubiertas de crema. La abundancia de aromas, colores y sonidos despiertan el paladar y nos impulsan a comer. En sí mismo, esto no es necesariamente malo —¿a quién no le gusta ver y oler una comida deliciosa?—, pero a menudo nos incita a comer mecánicamente, tanto si tenemos hambre como si no. Antes de que nos demos cuenta hemos engullido una ración enorme que posee dos tercios de nuestras necesidades calóricas diarias, y ni siquiera teníamos apetito. Cuando esto sucede día tras día, semana tras semana, lo que empezó siendo una ocasión para el disfrute acaba convirtiéndose en un problema de peso que puede afectar al resto de nuestra vida. Y éste es sólo uno de los muchos ejemplos del impacto que nuestro entorno y redes sociales pueden ejercer en nuestro peso y salud.

En nuestra tienda hay muchos alimentos y bebidas con un alto contenido en sal, azúcar y grasa. Según el doctor David Kessler, ex comisionado de la Administración estadounidense de Alimentos y Fármacos, las industrias alimentarias y de restauración producen deliberadamente una comida muy salada, azucarada y con una alta concentración de grasas para que la gente no pueda resistirse a ellas y quiera más. En su libro *The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*, cita las investigaciones que se llevan a

cabo en neurociencia conductista, nutrición y psicología, e informa de que los alimentos con un alto contenido en grasa, sal y azúcar alteran la química cerebral, estimulando la producción de dopamina, que se asocia con el sentimiento de placer.[2] Ésta es una de las razones por las que la comida con mucho azúcar, sal o grasa despierta nuestro anhelo en mayor medida: porque nos satisface más.

La publicidad es otro aspecto de esta cuestión. Es la forma que la economía de mercado tiene de conformar las normas sociales que impulsan el consumo y los beneficios. En lo que respecta a la industria alimentaria, quieren que los consumidores realmente *consuman*: que tomen tanta comida y bebida como sean capaces de tolerar, y luego aún más. Resulta revelador que en Estados Unidos la industria alimentaria invierta en publicidad más que ninguna otra industria con excepción de la automovilística.[3] Cada día estamos expuestos a docenas de anuncios que nos incitan a comer y beber. Y no existe un lugar donde no se pueda comer: comemos y bebemos en nuestros coches y escritorios, en las reuniones y al pasear por un centro comercial. No es de extrañar que a menudo nos encontremos comiendo y bebiendo más allá de nuestras necesidades para satisfacer nuestra verdadera hambre psicológica. Hemos creado una cultura donde se pica, se come y se bebe constantemente.

Ahora pensemos en nuestras normas sociales en lo que respecta a la actividad física. Desde la revolución industrial a principios del siglo XIX hasta nuestra actual revolución de la información, nos hemos ido volviendo progresivamente más sedentarios a medida que dependemos de más y más máquinas, aparatos y automóviles para hacer nuestro trabajo. Hemos disminuido drásticamente la cantidad de energía que quemamos cada día a través de los movimientos corporales y el uso de nuestros músculos. Y con el hogar medio estadounidense con más aparatos de televisión que personas,[4] nos hemos convertido en teleadictos que viven bajo el hechizo de las imágenes.

Unidas, todas estas fuerzas sociales nos empujan a ingerir más calorías diarias de las que gastamos, y sin ser conscientes de ello. Con el tiempo, esas calorías extra se acumulan y antes de que nos demos cuenta hemos incorporado una buena cantidad de peso. No hace falta mucho para que esto suceda. En el transcurso de un año, 100 calo-

rías extra al día —el equivalente a la ingestión de una pequeña galleta o conducir un kilómetro y medio en lugar de caminar— puede acabar almacenando 5 kilos de grasa extra en nuestro cuerpo.

Dado el enorme lastre que estas influencias sociales ejercen sobre nosotros, ¿cómo podemos recuperar el contacto con nuestro organismo y liberarnos de la carga y el sufrimiento del sobrepeso? ¿Cómo podemos alcanzar un peso más saludable?

La respuesta no se encuentra, ciertamente, en la actual industria de adelgazamiento de Estados Unidos. Los programas para la pérdida de peso, los libros de dietas y los alimentos dietéticos, hierbas y píldoras representan un negocio estimado de 59.000 millones de dólares en Estados Unidos.[5] Constantemente aparecen miles de libros que exponen dietas de moda y planes para la pérdida de peso. Sin embargo, casi siempre defraudan a la gente. Una dieta puede hacer perder peso, pero no existe una evidencia científica de que la dieta rígida ayude a perder peso a largo plazo. Por el contrario, la población de Estados Unidos está cada vez más obesa, y cada vez más frustrada y desalentada por su fracaso a la hora de perder peso.

Las industrias farmacéuticas gastan millones en la investigación y desarrollo de una solución para la obesidad. Pero aún no existe una píldora o fórmula mágica que nos ayude a perder peso y mantenerlo sin efectos secundarios. La Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos se muestra cautelosa a la hora de aprobar los medicamentos que combaten las grasas. Sin embargo, los pocos fármacos que en el mercado resultan útiles para eliminar algunos kilos tienen efectos secundarios no deseados.[6]

La difícil verdad es que la ley básica de la termodinámica sigue vigente: cuando ingerimos más calorías de las que gastamos, ganamos peso. Cuando quemamos más energía mediante nuestra actividad física o ejercicio de la que adquirimos en forma de alimentos y bebidas, adelgazamos. Aunque esto suene básico y simple, el hecho de que la mayoría de nosotros tenga sobrepeso señala la complejidad de la situación. A quien ha intentado perder peso muchas veces, el pensamiento de probar una vez más puede resultarle intolerable y abrumador. ¿Es realmente posible cambiar nuestros hábitos de alimentación y ejercicio, especialmente en una sociedad que nos incita

tan fuertemente en el sentido contrario? ¿Cómo podríamos empezar a hacer estos cambios?

Buda enseña que el cambio requiere conocimiento, y el conocimiento sólo se inicia cuando nos detenemos y centramos nuestra atención en lo que ocurre frente a nosotros. Esta detención, o *shamatha*, nos permite descansar el cuerpo y la mente. Una vez que nos hemos calmado, podemos observar en profundidad nuestra actual situación. Tenemos que liberarnos de nuestras rutinas frenéticas, dejar de hacer inconscientemente, una y otra vez, aquello que ha permitido el aumento de peso. Necesitamos detenernos, descansar y reflexionar de forma constructiva a fin de poner fin a los hábitos que han desembocado en nuestros actuales problemas con el peso. Hemos de ser plenamente conscientes de lo que ocurre en nuestra vida diaria. Sólo entonces podremos empezar a cambiar.

## Cambiar la energía de la costumbre

Hay una historia zen que habla de un hombre y un caballo.[7] El caballo galopa rápidamente, y parece que el jinete se dirige a un destino importante. Un transeúnte le pregunta: «¿Adónde vas?», y el jinete replica: «¡No lo sé! Pregunta al caballo».

Ésta es, también, la historia de nuestra vida. Muchos de nosotros cabalgamos un caballo, pero no sabemos adónde vamos, y no podemos detenernos. El caballo es nuestra «energía de la costumbre», la fuerza incesante del hábito que nos impulsa, de la que a menudo no somos conscientes y que somos incapaces de cambiar. Siempre estamos corriendo. Se ha convertido en una costumbre, la norma de nuestra vida cotidiana. Corremos todo el tiempo, incluso durante el sueño: el momento en que supuestamente hemos de descansar y recuperar nuestros cuerpos. Somos nuestro peor enemigo, disputamos con nosotros mismos, y por lo tanto somos proclives a entrar en conflicto con los demás.

Cuando una emoción fuerte surge en nosotros como una tormenta, experimentamos una gran confusión. No tenemos paz. Muchos intentan apaciguar la tormenta viendo la televisión o tomando

alimentos agradables. Pero la tormenta no amaina tras pasar horas ante el aparato. La tormenta no se disipa después de una bolsa de patatas fritas o un tazón de helado. Más tarde nos odiamos por haber comido las patatas y el helado. Nos aterra repetirlo al día siguiente. Juramos no volver a hacerlo. Pero lo hacemos una vez tras otra. ¿Por qué? Porque la energía de nuestra costumbre nos impulsa a hacerlo.

¿Cómo detener este estado de confusión? ¿Cómo podemos frenar nuestro temor, nuestra desesperación, nuestro enfado, nuestras ansias? Hemos de aprender a ser tan fuertes y sólidos como un roble y no dejarnos estremecer por la tormenta emocional. Tenemos que aprender el arte de la detención: detener nuestra carrera para estar presentes y abordar nuestra energía habitual de angustia, culpa y temor, y apaciguar las fuertes emociones que nos dictan. Hemos de aprender a vivir plenamente en el instante presente. Necesitamos practicar la inspiración y espiración con toda la atención. Tenemos que aprender a ser conscientes.

Al ser conscientes, al habitar profundamente el momento presente, en el aquí y el ahora, asumimos una mayor comprensión, aceptación, perdón y amor hacia nosotros mismos y los demás; crece nuestra aspiración de aliviar el sufrimiento; y tenemos más oportunidades de acariciar la paz y la dicha.

Necesitamos la energía de la atención plena para reconocer y estar presentes con nuestra energía habitual para evitar que nos domine y detener su curso a menudo destructivo. La atención plena nos permite reconocer nuestra energía de la costumbre cada vez que se presenta: «Hola, energía del hábito. Sé que estás aquí». Si desde la atención plena le dedicamos una sonrisa a esa energía del hábito, perderá buena parte de su fuerza. Las patatas fritas se quedan en la alacena, el helado en el congelador. La tormenta pasa y nosotros observamos, inspirando y espirando.

Una vez que estemos más tranquilos, podremos admitir nuestro problema con el peso en lugar de negarlo. Esto puede no resultarle fácil. Usted puede sentirse airado, frustrado o harto de su peso. No suprima esos sentimientos airados. En lugar de ello, y tal como nos ha enseñado Buda, acepte y acoja esas emociones difíciles, como una madre que acuna al bebé que llora. El bebé necesita la atención

amorosa de su madre. De manera similar, la confusión y las emociones negativas gritan con fuerza, tratando de llamar su atención. Sus emociones negativas también requieren su atención amable y cuidadosa. Al acoger sus sentimientos negativos cuando éstos se presentan, evitará que la tormenta emocional lo arrastre y accederá a la calma. Una vez que esté más tranquilo, estará preparado para comprender que en su interior dispone del poder y las herramientas para empezar a cambiar.

La detención, la calma y el descanso son condiciones previas para la curación. Si no podemos detenernos, continuaremos el curso de la destrucción provocada por el consumo inconsciente.

## Las Cuatro Nobles Verdades del peso saludable

Buda ofreció a la gente muchas enseñanzas para ayudarlos a poner fin a sus sufrimientos; las primeras y más importantes son las Cuatro Nobles Verdades. La Primera Noble Verdad es que todos sufrimos en nuestra vida. Nadie puede escapar a ello. La Segunda Noble Verdad es que podemos identificar las causas de nuestro sufrimiento. La Tercera Noble Verdad es que podemos poner fin a nuestro sufrimiento y que la curación es posible. Por último, la Cuarta Noble Verdad es que existen caminos para liberarnos del sufrimiento. Podemos cultivar nuestro bienestar aplicando concretamente el *mindfulness* a nuestra vida cotidiana.

Un sencillo ejemplo del campo de la medicina puede ayudarnos a ilustrar las Cuatro Nobles Verdades. Imaginemos que nos han diagnosticado una diabetes de tipo 2 (Primera Noble Verdad), que probablemente tiene su origen en una dieta pobre y en el sobrepeso (Segunda Noble Verdad). El doctor nos dice que la situación no tiene por qué ser ésa y que puede controlarse (lo que confirma la Tercera Noble Verdad). Seguimos la prescripción facultativa —tomar la medicina, alimentarnos mejor, hacer más ejercicio—, que es el camino a la curación (Cuarta Noble Verdad). Estas enseñanzas de Buda se originaron en una época en la que es más probable que el sufrimiento fuera causado por la falta de alimentos y no por su sobreabundancia, o por el

sobreesfuerzo en el trabajo físico en lugar de por la falta del mismo. Sin embargo, se aplican a toda forma de sufrimiento, incluyendo aquéllas relacionadas con el sobrepeso.

Reflexionemos ahora en las Cuatro Nobles Verdades y cómo guardan relación con nuestra voluntad de alcanzar un peso saludable. La autoindagación que empieza aquí y continúa a lo largo de todo el libro constituirá una guía a través de importantes factores que influirán en su peso. Le ayudará a descubrir los caminos basados en la ciencia que puede seguir para lograr el peso idóneo. Y a través de su propia conciencia podrá descubrir y decidir lo que a su organismo y su bienestar le resulta beneficioso y lo que no.

A lo largo del proceso, comprobará si su peso le ha afectado física y emocionalmente. Se familiarizará con su forma de comer y beber y con la cantidad de ejercicio que ha practicado. Reconocerá la intensidad y el tipo de esfuerzo realizado para controlar su peso. Advertirá hasta qué punto su trabajo influye en su estilo de vida y en su peso. A partir de todas estas reflexiones, adquirirá una nueva perspectiva de su pasado que contribuirá al éxito en su camino hacia la curación.

A medida que avance en este capítulo y a lo largo del libro, procure leer con una mente y un corazón receptivos. No se enfrente a los conceptos: la información que aquí se brinda no está pensada meramente para acumularse en su almacén de conocimientos. Sea como la tierra. Cuando llega la lluvia, la tierra se abre y absorbe el agua. Permita que la sabiduría de este libro nutra las semillas profundamente enterradas en el suelo de su conciencia a fin de que germinen y maduren en las energías transformadoras de la percepción y la atención plena. Un maestro no puede ofrecerle la verdad. La verdad está en usted. Un maestro sólo puede brindarle la oportunidad de despertar su verdadero yo.

*La iluminación, la paz y el gozo no serán concedidos por nadie más.*
*La fuente está en nosotros,*
*y si ahondamos en el momento presente,*
*rauda brotará el agua.*[8]

## La Primera Noble Verdad: estar obeso o tener sobrepeso es sufrimiento

Cuando tenemos sobrepeso, cada una de las partes que componen nuestro cuerpo sufre una carga. Puede que las rodillas nos duelan, al soportar un peso excesivo, y pueden volverse rígidas e hincharse a causa de la artritis.[9] Nuestro corazón puede resentirse, subir la presión arterial, y una placa nociva puede aparecer en la pared interna de las arterias, aumentando el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral. Nuestra propia respiración puede llegar a ser un problema a medida que aumente el riesgo de asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y apnea durante el sueño.[10]

Muchos de estos riesgos incrementados existen en personas con mero sobrepeso, no sólo entre los obesos. La diabetes, una enfermedad insidiosa con complicaciones de muerte y minusvalía, es entre dos y cuatro veces más frecuente en personas con sobrepeso que en quien conserva su peso idóneo, y es entre cinco y doce veces más frecuente en personas obesas.[11] El riesgo de cáncer en diversas partes del cuerpo —pecho, colon, esófago, hígado, páncreas y útero— es mayor en personas con un exceso de grasa corporal.[12] También es mayor el riesgo de cálculos que requieren la extirpación de la vesícula.[13] El riesgo de infertilidad,[14] cataratas,[15] y tal vez incluso de demencia es superior en personas obesas que en quienes mantienen un peso saludable.[16] Dado que el exceso de grasa se distribuye por todas las zonas del cuerpo, no es sorprendente que el sobrepeso o la obesidad en la mediana edad aumente las posibilidades de muerte prematura.[17] Incluso las personas que no tienen sobrepeso pero han aumentado más de 10 kilos desde el inicio de la universidad ven aumentado su riesgo de morir a temprana edad.[18]

Quienes padecen obesidad o sobrepeso padecen otros muchos sufrimientos debido al estigma generalizado que recae sobre ellos.[19] Los niños con sobrepeso se convierten en el objeto de las burlas y la intimidación de sus compañeros. Una vez que son adultos, tendrán menos oportunidades de conseguir un trabajo o promocionarse, o serán tildados de perezosos o menos disciplinados. Incluso en el despacho del doctor, afrontarán cierto prejuicio por el mero hecho de su peso excesivo.

¿Qué tipo de sufrimiento ha soportado usted debido a su peso? ¿Dolor físico? ¿Dolor emocional? ¿Un sentimiento de vergüenza, inseguridad, ira, pesar? Identificar y reconocer la naturaleza y profundidad de su sufrimiento tal vez resulte difícil. Tal vez prefiera suprimirlo y no enfrentarse a él. Sin embargo, nuestro primer paso hacia la curación y la transformación es reconocer la existencia de nuestro sufrimiento y no huir de él.

## La Segunda Noble Verdad: identificar las raíces del problema con el peso

Antes de modificar el peso debe tener una mejor comprensión de las razones que le han inducido al sobrepeso. Fundamentalmente, el aumento o la pérdida de peso son el resultado de una alteración en el equilibrio de la energía de entrada (las calorías que comemos y bebemos) y la de salida (las calorías que quemamos en la actividad cotidiana). Sin embargo, la ciencia ha demostrado que hay muchos factores que pueden hacernos perder el equilibrio y ganar peso: nuestra ascendencia, nuestro estilo de vida y nuestro entorno.

Tómese el tiempo necesario para reflexionar en los numerosos factores que describimos aquí. Atienda profundamente para descubrir si se aplican a su caso, a fin de comprender la verdadera naturaleza de su problema con el peso. Observar en profundidad exige valor. Las causas pueden conocerse, y con un esfuerzo diligente podemos llegar al fondo de las mismas. Con un mayor conocimiento de las razones del sobrepeso, podrá empezar a determinar el curso de acción que le conviene adoptar para lograr un peso más saludable.

Debe saber que el apego a los deseos placenteros puede causarnos sufrimiento. En nuestro anhelo insaciable de experiencias placenteras y deliciosas a través del consumo de alimentos y bebidas y un estilo de vida sedentario, nos situamos en el camino más directo para aumentar de peso. ¿Realmente esos deseos le aportan felicidad y le satisfacen a largo plazo? Probablemente no, ya que se trata de soluciones temporales que nos hacen ganar peso. Al sucumbir a esos deseos, perpetúa el ciclo de la frustración, la ansiedad y el sufrimiento.

El budismo describe a unas criaturas conocidas como *pretas*, o fantasmas hambrientos, cuyo deseo de alimentos, bebidas y otros anhelos es insaciable. Son seres desesperados que siempre están hambrientos y poseen bocas minúsculas, largos cuellos estrechos y vientres hinchados. Aunque presas de una voracidad constante, sus pequeñas bocas y cuellos les impiden tragar la comida que ingieren. El acto de comer no les ayuda a superar las emociones y deseos negativos. Comer más sólo refuerza su dolor y agonía. ¿Consume usted como un fantasma hambriento?

Conforme ahonde en las raíces de su problema con el peso, procure no ser severo consigo mismo. El «juez» interior a menudo le hará sentir mal con todos los «debería»: «No deberías haber tomado el pastel de queso; deberías haber pasado más tiempo en el gimnasio». Tal vez le desmoralicen sus pasados fracasos y batallas contra el peso. Es hora de dejar de culparse por esos fracasos. Quizá siguió un consejo equivocado. Quizá al principio pudo perder peso con una u otra dieta, pero eran demasiado restrictivas, sus deseos se impusieron y acabó rindiéndose y recuperando el peso. Usted no está separado de su familia y entorno. En el pasado no disfrutó de unas condiciones lo suficientemente óptimas para mantener un peso saludable.

¿Comprende por qué no lo consiguió? ¿Cuáles fueron los obstáculos? No se lamente por sus errores pasados. Lo pasado, pasado está. No es el presente. Debe aferrar el momento presente —cualquier momento presente— para empezar de nuevo. Del mismo modo que acoge los sentimientos negativos, acoja su problema de peso como una madre que acuna al bebé que llora, para transformar el temor, la desesperación, la ira, la frustración y la autocrítica. La práctica del *mindfulness* puede ayudarle a mantenerse tranquilo, a fin de observar su situación de una forma más desapegada, sin condenarse a sí mismo. Esto le libera para centrarse en las soluciones en lugar de hundirse en el pasado o en sus problemas. Buda dijo que si sabemos mirar profundamente nuestro sufrimiento y reconocer qué lo alimenta, ya estamos en el camino de la liberación.

### *¿Sus padres tuvieron problemas con el peso?*

Lo que hemos heredado de la reserva genética de nuestros ancestros puede afectar a nuestro peso. Los estudios han demostrado que cuando uno de los padres tiene sobrepeso, el niño tiene dos veces más probabilidades de ser un adulto con sobrepeso, aunque su peso durante la infancia sea normal.[20] Tener dos padres con sobrepeso aumenta aún más la probabilidad de que al niño también le ocurra.[21] Sin embargo, la influencia de los progenitores en nuestro peso puede deberse a la naturaleza, a la nutrición o a una combinación de ambas. Cuando éramos jóvenes, los padres también controlaban qué y en qué cantidad comíamos, así como nuestro grado de actividad. Si su madre le dio el pecho, sin duda ha disminuido el riesgo de que usted padezca sobrepeso.[22] Si sus padres le alentaban a «limpiar el plato» como una costumbre, hoy en día le costará dejar de comer las enormes raciones que se sirven aunque ya esté lleno. ¿Pasaban sus padres su tiempo libre jugando con usted en el patio, o el tiempo familiar transcurría en el sillón, frente al televisor? Al considerar el papel de la influencia de los progenitores en su peso, tenga presente que la genética no es su destino; y la genética, por sí sola, no basta para explicar el rápido aumento de la obesidad al que hemos asistido en los últimos treinta años. Aunque sus padres tuvieran sobrepeso, usted puede alcanzar un peso saludable siguiendo un estilo de vida saludable. Tan sólo significa que tendrá que prestar más atención a lo que come y al ejercicio realizado que aquel que no tiene una tendencia genética al sobrepeso.

### *¿Toma muchos refrescos azucarados?*

Las bebidas azucaradas pueden contribuir al aumento de peso. Un estudio en adolescentes descubrió que por cada lata de refresco adicional que tomaban al día, sus posibilidades de llegar a ser obesos aumentaban en un 60 %.[23] El Nurses' Health Study demostró que, en un período de cuatro años, las mujeres que aumentaron el consumo de refrescos azucarados de uno a unos pocos a la semana a uno o más

de uno al día, ganaron más peso que las mujeres que restringieron las bebidas azucaradas.[24]

Los científicos creen que hay muchas razones por las que las bebidas azucaradas contribuyen al aumento de peso. Las calorías de la gaseosa a menudo son «invisibles». Al beber las calorías en lugar de comerlas, es muy posible que no nos privemos de otros alimentos para compensar las calorías líquidas. Con una lata de refresco de 33 centilitros que contenga unas diez cucharaditas de azúcar (unas 150 calorías), es fácil acumular calorías extra durante el día, especialmente si toma refrescos para mitigar la sed. Los refrescos también pueden aumentar la sensación de hambre o disminuir la sensación de saciedad o plenitud.[25]

Al examinar el papel de las bebidas azucaradas en su peso, perciba si siente más hambre después de tomar uno de estos refrescos. Si los ha sustituido por bebidas dietéticas, asegúrese de que los sustitutos intensamente dulces no han condicionado su paladar para esperar, desear y buscar alimentos muy azucarados.

### *¿Practica menos de media hora de ejercicio o actividad física al día?*

Para el control del peso, la «energía saliente» de la ecuación del equilibrio energético es tan importante como la «energía entrante». Existe una poderosa evidencia de que una actividad física suficiente puede ayudar a prevenir el aumento de peso y, cuando se combina con un plan de alimentación bajo en calorías, puede fomentar su disminución. ¿Cuánto ejercicio es suficiente? Depende de nuestra forma física. Para algunas personas, un paseo activo de media hora cinco días a la semana será suficiente. Para otros bastará con una clase intensiva de bicicleta estática de 75 minutos a la semana. Para personas muy inactivas, el mero hecho de moverse ya es un principio. Hablaremos de la actividad física para el control del peso y la buena salud general en el capítulo 6, «Movimiento consciente». Por ahora, considere si hace el suficiente ejercicio físico. Si no es así, pregúntese a qué se debe.

### *¿Ve más de una hora de televisión al día?*

Muchos estudios en niños y adultos han demostrado que ver demasiada televisión aumenta el riesgo de sobrepeso. El Nurses' Health Study, por ejemplo, descubrió que por cada dos horas adicionales de televisión al día que veían las mujeres, su riesgo de obesidad se incrementaba en un 23 %. Incluso realizar mucho ejercicio físico no protegió a estas mujeres de los efectos de la televisión en el peso: entre las mujeres más activas, aquellas que pasaban más de veinte horas a la semana frente al aparato tenían un riesgo mayor de ser obesas que aquellas que veían menos de seis horas semanales.[26]

Los investigadores creen que hay muchas maneras por las que ver demasiada televisión puede inducir a un aumento de peso. Sentarse ante este aparato puede sustituir a otras actividades físicas más exigentes, de modo que la «energía saliente» de la ecuación del equilibrio energético se desestabiliza. Esta actividad también puede afectar a la «energía entrante»: la gente tiende a comer *mientras* ve la televisión y también tiende a comer *lo que* ve allí: comida rápida, refrescos azucarados y otros snacks hipercalóricos. Esto añade calorías extra, limita el gasto calórico y, en última instancia, lleva al aumento de peso. Al considerar su hábito de consumo televisivo, piense por qué pasa tanto tiempo delante de ese aparato. ¿Ve tanta televisión para evitar el aburrimiento? ¿Para no tener que comunicarse con los miembros de su familia? ¿Para gestionar el estrés? ¿Qué otras actividades emprendería en su lugar? (Véase la lista de sugerencias en el Apéndice D para obtener ideas.)

### *¿Duerme lo suficiente?*

Un buen descanso nocturno es fundamental para la buena salud. Nuevas investigaciones sugieren que un buen sueño nocturno también puede ser esencial para controlar su peso.[27] Por ejemplo, el Nurses' Health Study observó a 70.000 mujeres a lo largo de dieciséis años. Las mujeres que dormían poco —menos de cinco horas de sueño cada noche— tenían un 15 % más de probabilidades de ser obesas que las

que dormían siete horas.[28] Los científicos aún especulan acerca de las razones por las que la falta de sueño llevaría a la gente a acumular kilos. Las personas que no duermen lo suficiente estarían más cansadas que quienes gozan de un sueño reparador,[29] reduciendo la «energía saliente» de la ecuación del equilibrio energético. Estar despiertos por un período más largo ofrecería más oportunidades para comer, aumentando la «energía entrante» de la ecuación.[30] La privación de sueño puede alterar el equilibrio de hormonas clave que controlan el apetito, de modo que las personas con el sueño frágil tendrían más apetito que quienes duermen bien.[31] Un pequeño estudio descubrió que los voluntarios privados de sueño sentían más hambre, y en especial el deseo de alimentos ricos en carbohidratos y calorías.[32] Si no duerme lo suficiente, indague en las razones. ¿Se queda despierto debido a la angustia? ¿Trasnocha hasta tarde viendo la televisión? ¿Se siente más hambriento los días en que no ha dormido bien?

## *¿Come de forma mecánica?*

Hoy en día, con todas las presiones sociales y la vida de «alta velocidad» de nuestra era de Internet, buena parte de nuestra alimentación transcurre con el piloto automático. No prestamos atención a la cantidad de comida servida o a la cantidad que hemos ingerido, hasta qué punto es sabrosa y ni siquiera si tenemos apetito. En lugar de ello, la cantidad que comemos está gobernada por indicadores externos: el tamaño del tazón o del plato, las propias dimensiones de la ración. Dada la tendencia a las raciones enormes en los últimos veinte años, es fácil caer víctima de la «distorsión de las raciones» y perder de vista la cantidad que resulta adecuada para una comida.[33] Recientemente, los investigadores han llevado a cabo estudios científicos para observar hasta qué punto una alimentación mecánica influye en el consumo de alimentos. Han descubierto que dicha forma de comer conduce fácilmente a la sobrealimentación. En un experimento clásico, se sirvieron palomitas de maíz frescas y rancias en envases de diversos tamaños. Los espectadores que recibieron las rancias afirmaron que su sabor era «malo». Sin embargo, si les servían las palomitas

rancias en un envase grande, comían un 61 % más que si las recibían en el envase pequeño, y subestimaban la cantidad de palomitas ingeridas.[34] En otro experimento, estudiantes graduados durante un partido de la Super Bowl a los que se sirvió en envases grandes comieron un 56 % más que aquellos otros estudiantes que utilizaron envases más pequeños.[35] Cuanto más grande es el tamaño de la ración, más incapaces somos de calcular las calorías que estamos ingiriendo.[36]

Los indicadores de una alimentación mecánica van más allá del tamaño del plato o de la ración. Todo nuestro entorno fomenta la alimentación mecánica, desde los anuncios televisivos hasta los menús de comida rápida, pasando por la ubicación favorable de los alimentos poco saludables en las estanterías de los supermercados. La combinación de todos estos elementos puede hacer que resulte muy difícil descubrir lo que nuestro organismo necesita realmente. ¿Come frecuentemente con prisa, en el coche o en su escritorio? ¿Tiene que cenar fuera porque no tiene tiempo para cocinar? ¿Elige alimentos inapropiados cada vez que come fuera?

Practicar el *mindfulness* puede ayudarnos a evitar los indicadores externos que nos atrapan, frenar la alimentación mecánica y centrarnos en las prácticas que conservan nuestra salud.

La actividad mecánica o automatizada es lo contrario del *mindfulness*. Comer no es la única actividad que realizamos de forma mecánica, y el tamaño del bol o plato no es lo único que nos impulsa a actividades compulsivas. Tomamos una taza de té y nos centramos más en las preocupaciones y ansiedades del día que en vivir el instante y disfrutar el té. Nos reunimos con quien amamos y en lugar de concentrarnos en esa persona y momento, nos distraen otros pensamientos. Paseamos, pero nuestra mente está ocupada repasando los puntos principales de nuestra próxima cita en lugar de disfrutar del momento de serenidad presente. Solemos estar en otro lugar, pensando en el pasado o en el futuro y no en el ahora. El caballo de nuestra energía de la costumbre nos lleva consigo, y somos sus rehenes. Tenemos que detener el caballo y reclamar nuestra libertad. Tenemos que proyectar la luz de la atención plena en todo cuanto comemos y hacemos, a fin de que se extinga la oscuridad del olvido.

### *¿Vive o trabaja en un entorno que dificulta el ejercicio y la alimentación sana?*

El lugar donde vive y trabaja puede tener consecuencias decisivas en su actividad y alimentación. Si las opciones saludables no están disponibles en su barrio o lugar de trabajo, le resultará muy difícil alimentarse bien; no importa lo informado y determinado que esté. Si su barrio no es lo suficientemente seguro para pasear, hacer *footing* o utilizar la bicicleta, esta situación lo disuadirá de permanecer activo. Preste atención a su realidad circundante, y anote las diversas barreras para la vida activa y la alimentación sana. ¿Qué le impide seguir sus buenas intenciones? ¿Acaso los amigos o la familia entorpecen sus esfuerzos sinceros? ¿Quizá su trabajo o actividad diaria le impiden mantener una alimentación saludable y una vida activa? ¿Padece de estrés relacionado con el trabajo? ¿Tiene tiempo para sí mismo?

A medida que despeje su mente de distracciones, estas barreras se irán revelando, y empezará a trabajar en ellas así como con la gente que integra su comunidad para construir un entorno más sano para todos.

### *Otros factores que fomentan su problema con el peso*

Los científicos y los expertos en salud pública están trabajando de firme para descubrir qué puede hacerse para invertir la epidemia de obesidad. Sin embargo, la ciencia aún no tiene todas las respuestas de las razones que inducen a la gente a aumentar de peso. Por lo tanto, es importante considerar otros factores en el origen del problema. Puede ser de utilidad reflexionar en las siguientes cuestiones acerca de las propias actitudes, pensamientos, emociones y acciones que han podido llevarle a comer más y hacer menos ejercicio. Sea sincero consigo mismo. Apunte sus reflexiones en un diario para repasarlas más tarde y lograr una mejor comprensión de sí mismo. Una vez que sea consciente de estas actitudes, pensamientos, emociones y acciones, podrá trabajar, paso a paso, para cambiarlas: rom-

per las fuerzas mecánicas de la costumbre que le han llevado a comer más y hacer menos ejercicio.

¿Cómo se siente respecto a su peso actual? ¿Tener un peso saludable constituye una de las mayores prioridades en su vida, de modo que está dispuesto a dedicarle tiempo y energía? ¿Dispone de la suficiente concentración como para centrarse en su problema con el peso, sus pobres hábitos alimentarios y su sedentario estilo de vida? ¿Qué perturba su concentración?

¿Siente que está condenado al sobrepeso y que no importa lo firmemente que lo intente? ¿Come para sentirse mejor, aunque sea a corto plazo?

¿Come antes de ir a la cama porque está cansado? ¿Se ha acostumbrado a ciertos alimentos insanos a altas horas de la noche? ¿Por qué? ¿Qué le impulsa a comer un poco más después de acabar la cena?

¿Utiliza la comida para llenar un vacío emocional, liberarse de la soledad o frenar sus temores, nerviosismo o estrés? ¿Sigue comiendo cuando está lleno? ¿Cómo le hace sentir esto? ¿Es la sobrealimentación una tirita para cubrir otro tipo de dolor? ¿Intenta alimentar un hambre emocional? ¿Está utilizando la comida como muleta? ¿Utiliza la comida para conjurar las dolorosas y frustrantes emociones que ha enterrado en lo más profundo de su corazón? Reflexione atentamente en el modo en que ha utilizado la alimentación para afrontar las emociones negativas; verá que los alimentos comestibles no son los nutrientes adecuados para las mismas.

¿Dónde obtiene la información? ¿De una fuente fiable? ¿O de revistas, programas de televisión o anuncios que presentan promesas sensacionalistas que no pueden cumplir? ¿Se siente influido por los anuncios de comida en televisión o en las revistas? ¿Ha sido víctima de incontables libros de dietas que le han hecho perder confianza en su capacidad para alcanzar un peso saludable?

¿Tiene alguna dolencia física previa que le impida hacer ejercicio? Si es así, ¿ha buscado el consejo de un profesional para encontrar las actividades físicas apropiadas que podrá practicar diariamente?

Escuche a su corazón. ¿Cuáles son sus anhelos más profundos? ¿Cómo pretende satisfacerlos? ¿Acaso lo que se dice a sí mismo, sus creencias o interacciones con los demás suponen obstáculos a la hora

de mantener una alimentación saludable y una vida activa? ¿Es usted su peor enemigo? ¿Le ha dedicado tiempo y esfuerzo a la vida activa y la alimentación sana? Si no es así, ¿por qué no?

Todas éstas son preguntas complejas cuya respuesta requiere tiempo, esfuerzo y a veces cierta autoindagación dolorosa, pero es importante abordarlas. Y afrontarlas y resolverlas es tan importante para recuperar nuestro peso saludable como los asuntos mejor estudiados, tales como hacer más ejercicio y abandonar los refrescos azucarados.

A medida que aprenda a vivir de acuerdo con el *mindfulness*, a centrarse más en lo que acontece en el instante presente, las barreras y motivaciones que le inducen a hábitos insanos le resultarán cada vez más evidentes, así como el camino que conduce a una mejor salud.

## La Tercera Noble Verdad: alcanzar un peso saludable es posible

Usted puede poner fin a su problema con el peso. Ya ha dado el primer paso: al invertir energía en comprender las raíces del problema, ha dejado de huir de él. Al dirigir la atención al exceso de peso y al sufrimiento asociado a él, podrá ver el potencial para el bienestar consiguiente. También comprenderá que es posible alcanzar su objetivo de un peso saludable adoptando las acciones adecuadas. Recuerde que hubo un tiempo, antes del sobrepeso, en el que su peso era normal. Es fácil olvidarlo.

Pregúntese dónde se encuentra en este viaje hacia el peso saludable. Concéntrese en saber si aspira o no a ser alguien diferente, a sentirse mejor consigo mismo, a ser capaz de desenvolverse mejor y ser más feliz. Pregúntese qué significan estos kilos de más y si está realmente preparado para eliminarlos.

Para tener éxito es muy importante que crea que puede lograr un peso idóneo. La creencia en uno mismo, la fe en que podemos cambiar los patrones de conducta que no nos favorecen, y la adopción de una sabiduría con base científica son importantes para la transfor-

mación exitosa de nuestro comportamiento. Según el psicólogo Albert Bandura, «la autoeficacia percibida» es esencial para cualquier cambio en la conducta.[37] La autoeficacia es sencillamente la creencia de que uno *puede* llevar a cabo el comportamiento necesario para producir el resultado deseado. Lo que creemos puede influir significativamente en lo que conseguimos. Las personas que creen poder alcanzar un peso más saludable mediante una alimentación sana y una vida activa plantean objetivos relevantes que perciben como importantes para el cambio deseado. Creen que esos objetivos son alcanzables y creen disponer de las habilidades para cumplirlos.

¿Cuáles son sus creencias actuales? ¿Son reales o están eclipsadas por ilusiones de sus experiencias pasadas, los fracasos y desengaños? El pasado es el pasado. El pasado es su maestro y puede ofrecerle valiosas lecciones acerca de lo que funciona en su caso. Pero no es su realidad presente. Sigue siendo su realidad presente sólo si usted lo permite. No deje que sus experiencias pasadas le impongan límites. Sus errores no tienen por qué determinar su experiencia actual o futura. Concéntrese en el presente. Al concentrarse en el presente, priva de su poder a las acciones pasadas.

Admita que perder peso *es* posible y que *puede* hacerlo. No será tan fácil como extraer una píldora de su envase y observar cómo desaparecen los kilos, pero será un viaje —a veces un viaje duro— que merecerá la pena emprender.

Aprenda a escuchar su cuerpo compasivamente. Estará mejor capacitado para ayudarse a sí mismo si se trata con compasión y un corazón atento. Su sentimiento de culpa e impotencia disminuirá, y estará mejor predispuesto para aceptarse a sí mismo. No se juzgue con dureza. Ámese a sí mismo y afirme su capacidad para alcanzar un peso idóneo. Pierda peso para complacerse a usted mismo, no para complacer a otro.

A medida que reconozca su capacidad innata para ser plenamente consciente, empezará a vivir más tranquilo, y será más fácil encontrar soluciones a sus problemas. Permítase sentir realmente cómo sería su vida si pudiera mantener un peso más saludable. Dígase que alcanzar un peso más idóneo es posible si está atento y cuida su peso. Si se ocupa de una orquídea, la planta necesita su aten-

ción y concentración para recibir el agua y los nutrientes de forma regular. Sin ese cuidado, las flores se marchitarán y morirán prematuramente y usted no podrá disfrutar de su belleza. Usted es como la planta de la orquídea. Necesita un amor tierno y cuidadoso para que su ideal se realice. Si contemplamos a todos los seres, incluyéndonos a nosotros mismos, con ojos llenos de amor y compasión, podremos cuidar mejor de nosotros mismos. Con el *mindfulness*, nos nutriremos con más facilidad e interés, y nuestro esfuerzo se encauzará de forma más natural.

Incluso si su peso lo ha atormentado y lastrado durante años, hay semillas de bienestar en su interior. Tal vez lo haya olvidado porque la incomodidad de su sobrepeso es arrolladora. Cuando tenemos dolor de muelas, llamamos al dentista y concertamos una cita de urgencia para aliviarnos el dolor. En ese momento sabemos intensamente que la ausencia del dolor es la felicidad. Sin embargo, más tarde, cuando el dolor de muelas ha desaparecido, lo olvidamos y no atesoramos nuestro no dolor de muelas. Practicar el *mindfulness* nos ayuda a apreciar el bienestar que ya está presente y a darnos cuenta de que un bienestar mayor es posible si se adoptan las acciones adecuadas.

Tenemos que regar las semillas de la alegría en nuestro interior a fin de alcanzar el bienestar, incluyendo el bienestar que se deriva de estar en nuestro peso idóneo. Haga el favor de preguntarse a sí mismo: «¿Qué alienta el gozo en mí? ¿Qué alienta el gozo en los demás? ¿Estimulo el gozo en mí y en los otros en la medida suficiente? ¿Aprecio las muchas razones para el gozo que ya hay en mi vida? ¿O es que he vivido en el olvido, dando muchas cosas por sentadas?». Si tiene una buena vista, aprécielo, aunque es fácil olvidar hasta qué punto es un don. Si duerme bien, aprécielo. Si sus pulmones están sanos, aprecie el mero hecho de poder inspirar y espirar con facilidad. Otro tanto se aplica a una miríada de cosas que hacemos cada día y que no percibimos.

Cuando sufrimos, podemos observar profundamente nuestra situación y descubrir las muchas heridas que nos rodean. Es maravilloso tomar asiento con un bolígrafo y un papel y anotar todas las condiciones para la felicidad que ya están aquí, presentes y disponibles justo en este momento.

Al actuar así, establecemos unos cimientos firmes a partir de los que abordar y transformar nuestro sufrimiento. Transformar nuestro sufrimiento es como convertirnos en un jardinero ecológico, que no se desprende de las sobras de la cocina o el patio. En lugar de ello, las utiliza como fertilizante para nutrir las flores. Podemos transformar nuestra basura indeseada —depresión, temor, desesperación o ira— en la energía nutritiva de la paz y la alegría. No aparte o niegue su sufrimiento. Acójalo. Afróntelo directamente, y la transformación estará al alcance de su mano.

Los hábitos negativos pueden cambiarse. Usted *puede* empezar de nuevo. Trate de estar plenamente atento a sus motivaciones interiores para alcanzar su peso idóneo. ¿Por qué quiere perder peso? Permítase sentir que su vida sería significativamente mejor sin el problema con el peso, ya que se sentirá mejor y más sano. El propósito de alcanzar el peso saludable debe partir de usted, y de nadie más.

Necesita volver a la sabiduría del equilibrio y la moderación. Piense en el equilibrio y la moderación como en semillas que yacen aletargadas en su conciencia. Riéguelas para que crezcan y sean fuertes. Alcanzar un peso saludable es una decisión. Y es una práctica, no una idea.

## La Cuarta Noble Verdad: usted puede seguir un camino consciente hacia el peso saludable

El camino consciente al peso saludable no es una dieta que empezamos y abandonamos. No se basa en píldoras y pociones. Todo lo que requiere es su creencia y la afirmación de que usted puede seguir un camino consciente, y su voluntad para comprometerse con ese camino. Seguir un camino consciente significa crear sus propios objetivos personales en lo relativo a la alimentación sana y la actividad física, objetivos que cree poder cumplir y con los que vivir día tras día. Tales metas han de ser realistas en función de sus propias exigencias vitales. Con el tiempo, a medida que avance en este camino consciente, se convertirá en su modo de vida y le permitirá alcanzar un peso saludable con gran facilidad y confianza.