



JUDSON BREWER

COMER SIN HAMBRE

Por qué sentimos ansiedad
por la comida y cómo
dejar de hacerlo

PAIDÓS

JUDSON BREWER

COMER SIN HAMBRE

Por qué sentimos ansiedad por la comida
y cómo dejar de hacerlo

Traducción de Antonio Francisco Rodríguez Esteban

PAIDÓS Divulgación

Título original: *The Hunger Habit*, de Judson Brewer

Esta edición se ha publicado por acuerdo con Avery, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

1.ª edición, junio de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Este libro no pretende sustituir sino complementar el consejo de un profesional de la salud cualificado.

Si sabe o sospecha que tiene un problema de salud, debe consultar a un profesional sanitario. El autor y el editor no se hacen responsables de cualquier pérdida o riesgo asumido, personal o de otro tipo, en los que se incurra como consecuencia directa o indirecta del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

© Judson A. Brewer, 2024

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2024

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4254-7

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 9.507-2024

Impresión y encuadernación en CPI Black Print

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	11
Capítulo 1. ¿Cómo hemos acabado en este lío?	23
Capítulo 2. Cómo se forman los hábitos alimentarios	35
Capítulo 3. Por qué las dietas (y el control) no funcionan. . .	63

EL RETO DE LOS VEINTIÚN DÍAS

PRIMERA PARTE. Mapear el bucle del hábito: Días 1-5.	85
Capítulo 4. Día 1: Bienvenido a tu reto de los veintiún días	87
Capítulo 5. Día 2: Establece tu punto de partida	95
Capítulo 6. Día 3: Mapea tus bucles de hábitos alimentarios	99
Capítulo 7. Día 4: La sabiduría de tu cuerpo	107
Capítulo 8. Día 5: Identificar tus impulsos: ¿hambre o algo más?	115

SEGUNDA PARTE. Interrumpir tus bucles del hábito mediante la conciencia: Días 6-16.	129
Capítulo 9. Día 6: El poder de prestar atención	133
Capítulo 10. Día 7: Alimentación consciente	143
Capítulo 11. Día 8: Reconecta con tu cuerpo	159
Capítulo 12. Día 9: Conoce tus mesetas del placer	169

Capítulo 13. Día 10: La herramienta de los antojos (primera parte)	177
Capítulo 14. Día 11: Crea tu banco de datos del desencanto .	191
Capítulo 15. Día 12: Retrospectivas: mirar atrás para seguir avanzando	201
Capítulo 16. Día 13: La herramienta de los antojos (segunda parte)	209
Capítulo 17. Día 14: RAIN para el desfile de los monstruos de los antojos.	217
Capítulo 18. Día 15: Tomar nota	231
Capítulo 19. Día 16: Despide al comité de tu mente	243
 TERCERA PARTE. Una mayor y mejor oferta: Días 17-21.	 253
 Capítulo 20. Día 17: Una libertad de decisión espontánea . . .	 261
Capítulo 21. Día 18: Aprovechar la relación entre comida y estado de ánimo	269
Capítulo 22. Día 19: Amabilidad	279
Capítulo 23. Una nota sobre el trauma	299
Capítulo 24. Día 20: Fortalecer la confianza en ti mismo a través de la experiencia	309
Capítulo 25. Día 21: La mayor y definitiva oferta	315
 Agradecimientos	 329
Notas	331
Índice onomástico y de materias	341

Capítulo 1

¿CÓMO HEMOS ACABADO EN ESTE LÍO?

NI SIQUIERA SABEMOS SI TENEMOS HAMBRE

Ahí estaba yo, justo después de las cinco de la tarde de un jueves. Me encontraba de pie, delante de una pizarra, rodeado por un semicírculo de mujeres sentadas en sillas. Cada una de ellas había acudido a mi clínica debido a sus problemas con los atracones.

Armado con vastos conocimientos sobre los trastornos alimentarios que había adquirido en mi periodo de residencia, que acababa de completar, y sobre cómo coincidían con la adicción, intentaba ayudar a aquellas pacientes a enfrentarse a su trastorno por atracón. Todas se expresaban mediante oraciones coherentes. Y, sin embargo, a medida que hablaban, yo tenía la sensación de comunicarme con habitantes de otro planeta.

Como persona que no ha tenido problemas con el peso, toda mi vida he estado protegido de los trastornos vinculados a la alimentación. Nunca se han reído de mí, ni mi peso ha sido objeto de burlas. Como hombre, no había tenido que enfrentarme al estigma diario o las «normas» con que la sociedad presiona, en particular a las mujeres, para tener determinado aspecto. En general, yo comía cuando tenía hambre y paraba cuando estaba saciado. Una de las pocas excepciones fue un pequeño problema con unas gominolas (y, si soy sincero, con atracones ocasionales de dos kilos de helado), que explicaré en el capítulo 9.

Yo era en gran medida ciego a aquello a lo que se enfrentaban mis pacientes; no podía contemplar el mundo desde su perspectiva. Por eso les pedí que me ayudaran a ponerme en su piel. Empezando antes del primer bocado. Les pedí que me explicaran todos los detalles. ¿Qué las impulsaba a comer? ¿Cómo eran sus antojos? ¿Cuándo comían?

Todas empezaron a hablar a la vez, describiendo los diferentes momentos y detonantes que conducían a un atracón. Hablaron de la hora del día, de diversas emociones y de la gente. Contaron cómo los antojos y el ansia –que en este libro utilizaré indistintamente, ya que describen el mismo impulso de hacer algo– las inducían u obligaban a ir a la cocina a buscar algo para aliviar su malestar, tanto si se trataba de una emoción o simplemente del deseo de que su antojo desapareciera. Utilicé un marcador de borrado en seco y apunté en la pizarra, a toda velocidad, todo lo que pude captar de aquel coro de voces.

Una vez más, entendí todo lo que estaban diciendo, pero me sentía confundido. Hablaban de personas, lugares y cosas emblemáticos en la superposición entre atracones y adicción. Pero nadie había mencionado el hambre. Es como si se hubieran saltado un paso fundamental a la hora de preparar una tarta: pasaban de la lista de ingredientes a sacarla del horno.

Impuse un poco de orden. En cuanto empezaron a tomar la palabra por turnos, me llamó la atención una frase en particular: «Como cuando me entra el antojo».

Un destello de comprensión cruzó mi mente a toda velocidad.

Planteé otra pregunta: «¿Cómo son los antojos cuando tienes hambre?».

Confusa, la mujer aventuró: «No lo sé. Tan solo como cuando me entra el antojo».

«Pero ¿cómo sabes cuándo tienes hambre?».

Con esta pregunta, tanto ella como todo el grupo guardaron silencio.

Les pregunté a todas: «¿Cómo sabéis que el impulso de comer viene dado por el hambre o por alguna otra razón?».

El silencio prevaleció. No lo sabían. ¿Hambre? ¿Enfado? ¿Sole-
dad? ¿Cansancio? ¿Tedio? ¿Tristeza? ¿Distracción? ¿Excitación?
Todo esto tenía un punto en común: despertaba el antojo. Y este
antojo las impulsaba a comer. No se hacían preguntas. Este anto-
jo no tenía nada que ver con el mensaje que les enviaba su estó-
mago. Es como si la conexión entre su cerebro y su estómago se
hubiera cruzado con las conexiones emocionales. Y peor aún, la
mayor parte del tiempo parecían vivir con el cerebro desconecta-
do del cuerpo.

Yo había asumido que nuestro mecanismo más básico de su-
pervivencia, el hambre, era tan sólido, tan evidente, tan *obvio*,
que al experimentarlo lo sabríamos inmediatamente. Me equivo-
caba. El hambre podía teñirse, adaptarse, modificarse, disfra-
zarse e incluso fusionarse con otras ansias. Y en las personas
que han ignorado la verdadera hambre física con las dietas y la
restricción durante un largo periodo, esta desconexión entre el
cerebro y el cuerpo puede ser especialmente significativa. Los
antojos que provienen de espacios y lugares muy diferentes con-
vergen en el mismo sitio: el impulso de comer. El hecho de que
yo pudiera distinguir cuándo tenía hambre y cuándo estaba es-
tresado no significaba que el resto del mundo fuera capaz de
hacerlo.

Me explotó el cerebro.

En ese momento sentí una inspiración repentina que cambia-
ría para siempre mi forma de concebir la alimentación y me lle-
varía a un camino de descubrimiento en mi laboratorio que in-
cluso modificaría mi forma de abordar situaciones clínicas
habituales, como la ansiedad y la depresión.

Mis pacientes clínicos –y, por extensión, todos los que nos enfrentamos a patrones alimentarios poco saludables– necesitaban encontrar la forma de interrumpir sus bucles de hábitos volviendo a aprender a prestar atención a su cerebro y a su cuerpo, a fin de reconfigurar esas confusas sinapsis neurales. La buena noticia es que yo estaba investigando cómo aprovechar el poder del aprendizaje de refuerzo como forma de ayudar a las personas a superar sus conductas adictivas. Había estado desarrollando programas que ayudaban a la gente a sacar partido de aquellos aspectos que las mujeres de mi clínica necesitaban fomentar y cultivar: la conciencia y la amabilidad hacia sí mismas.

LA HISTORIA DE TRACY

Conocí a Tracy en 2013. De unos veinticinco años de edad, estudiaba para conseguir el grado de máster en Salud Pública en la Universidad de Yale. Se presentó en un grupo de meditación que yo dirigía los lunes por la tarde en el campus. Una tarde, cuando la meditación grupal había concluido, se quedó un rato más. Cuando todos se marcharon, me dijo que la meditación semanal tenía un gran impacto en su vida, y que quería aprender más. Estuve de acuerdo en tomarla como alumna. En mi trabajo con estudiantes, normalmente empiezo con los retos que afrontan en su vida. Les pido que identifiquen la causa de su sufrimiento. Pueden aprovecharlo como materia de estudio mientras descubren cómo funciona su mente, para aprender a trabajar mejor estas cuestiones en una fase posterior.

Tracy tenía problemas con la ansiedad, pero al principio no era consciente de ello.

Inició la exploración y pronto estableció una conexión entre la alimentación y el estudio intenso. Descubrió que recurría a las zana-

horias para estudiar estadística. Algo así. Tal como ella explicó: «No se me dan bien los números, y por esa razón aquella era la asignatura más difícil en la universidad». El estrés y la ansiedad la inducían a «roer zanahorias y cualquier cosa crujiente» mientras trabajaba en sus deberes de bioestadística.

Para ser claros, para cualquiera que se haya enfrentado al problema de «comer zanahorias en lugar de un pastel» y medir «calorías consumidas, calorías gastadas», el hecho de masticar zanahorias suena mucho como un problema del Primer Mundo. ¡Si tan solo pudieran adquirir el hábito de masticar zanahorias! La razón por la que evoco a Tracy en estas páginas es porque el quid de la cuestión está en masticar. Cómo comemos es más importante que lo que comemos. Si no comprendemos y afrontamos problemas anteriores, gastaremos una enorme cantidad de energía más tarde, y acabaremos frustrados y derrotados, preguntándonos por qué nuestros esfuerzos no arrojan un resultado que se sostenga en el tiempo.

No tenía que ver con las zanahorias. Ni con tener hambre. Ella tenía una reserva de «energía ansiosa» en su cuerpo y necesitaba masticar cualquier cosa. También advirtió que el proceso de masticar algo tenía que ser repetitivo para tranquilizarla mientras hacía sus trabajos. Tenía que poder alcanzar, aferrar y masticar algo, sin que el proceso exigiera robar espacio mental de su estudio. Al aprender a explorar su propia experiencia con la alimentación, descubrió algo fundamental. Más tarde reflexionó: «Fue la primera vez en mi vida en la que descubrí que tenía ansiedad». No había asociado la ansiedad con masticar zanahorias. Se limitaba a masticalas mientras hacía su trabajo.

Esta constatación marcó el inicio de la transformación de su relación tanto con la ansiedad como con la comida. Como mis pacientes enfrentados a los atracones, Tracy no comía cuando tenía hambre. Estaba alimentando una emoción.

¿Hasta qué punto es importante este contratiempo evolutivo?

Cuando vinculamos nuestra locomotora de la supervivencia evolutiva con el tren del estado de ánimo, muy rápidamente el tren produce vapor y potencia, hasta que escapa a nuestro control. A instancias de una emoción nerviosa, sentimos una atracción magnética por ir a buscar un *snack* a la cocina a altas horas de la noche. Ni siquiera sabemos si tenemos hambre (y a menudo no la tenemos), tan solo sabemos que queremos ALGO. Devoramos galletas en la sala de descanso no porque nuestros estómagos estén gruñendo, sino porque tememos ser despedidos. Agregamos otra porción a nuestro cuenco de helado después de ser ignorados por una potencial pareja romántica porque nada cura — o al menos, nos distrae — de sentirse rechazado como el helado de Ben & Jerry's o Häagen-Dazs.

El fantasma hambriento

Más tarde, en nuestro trabajo juntos, Tracy me contó otra historia iluminadora.

Cuando empezó a intentar cambiar sus hábitos alimentarios, descubrió un patrón relacionado con su forma de gestionar cómo se cuidaba a sí misma. Me explicó que, cuando se enfrentaba a algo, se concedía un premio. Los premios solían adoptar la forma de alimentos ricos en carbohidratos y azúcares, como galletas o pasteles. Había intentado pasarse a opciones más saludables (las zanahorias no entraban en la categoría del autocuidado). Una tarde en la que se sentía nerviosa, se compró unas moras como premio.

Quizá se te ocurra pensar: «¡Estupendo! ¡Se ha pasado a un alimento más sano!». Un problema alimentario del Primer Mundo. Pero observemos lo que pasó a continuación. Las compró, tomó

asiento en un café en el interior de un centro comercial, y... «las devoró» enseguida.

Me dijo que intentó disfrutarlas, pero aún había una urgencia inexplicable en su forma de comer que la llevó a engullir más allá del punto en el que su cerebro planificador sabía que ya había tenido suficiente. Tenía la sensación de que la intensidad de consumir todo el envase completo la haría sentirse bien.

Las moras tenían un *buen* sabor. Pero desgraciadamente no encontró lo que buscaba en el fondo del envase. Había algo en lo más profundo de sí misma que no se satisfacía engullendo todas las moras. Reflexionó así: «Comer rápido y llegar al fondo del envase de moras no aplacó esa emoción, fuera la que fuera». Dijo que en su interior había un agujero que quería llenar, una incomodidad que pretendía aliviar.

Nunca he devorado un envase de moras, pero conozco el agujero del que habla Tracy. Es muy habitual. Es una desafortunada consecuencia de un mal funcionamiento de los mecanismos de supervivencia cerebral. Los mecanismos que deberían ayudarnos a comer cuando tenemos hambre y a detenernos cuando estamos saciados se cruzan con el intento de apaciguar nuestras emociones. Irónicamente, cuando queremos comer por razones emocionales – lo que recibe el nombre de *hambre hedonista* –, buscamos una pala y cavamos más hondo.

Este pozo sin fondo fue identificado miles de años antes de que la neurociencia y la psicología moderna lo hubieran concebido. Recuerdo haber oído hablar de él por primera vez cuando un maestro budista describió la imagen de lo que llamaba un *fantasma hambriento*.

Imaginemos a un fantasma con una boca de un tamaño normal – independientemente de lo que signifique *normal* en el mundo de los fantasmas –, que conduce a un largo y estrecho esófago que arroja comida a un gigantesco estómago. No importa lo rápido

que coma o la cantidad ingerida, jamás se llenará la tripa. Por lo tanto, el fantasma nunca se saciará.

Cada vez que comemos incitados por una emoción, por aburrimiento o por cualquier otra circunstancia, y en realidad no tenemos hambre, nos convertimos en ese espectro famélico. Nuestros estómagos reales no se sienten vacíos porque en esos momentos no necesitamos alimentos. Pero hemos aprendido a sofocar nuestras emociones con comida. Y como alimentamos nuestras ansias en lugar de satisfacer nuestras necesidades, jamás llenamos ese vacío. En palabras de Tracy: «Mi problema no se va a resolver ahora porque estoy comiendo».

Como un miembro de la comunidad Eat Right Now posteó recientemente: «Zampar azúcar entierra los pensamientos/emociones/sensaciones físicas desagradables que generaron el deseo de engullir..., un gran remordimiento, indignación, vergüenza. La recompensa inmediata es una huida de esas emociones y una transición hacia la próxima actividad, sin abordar esa molesta cuestión. El aspecto negativo es justamente ese, y una persistente preocupación por la salud, y los remordimientos y el ciclo de desprecio hacia uno mismo».

La alimentación emocional de este tipo — Tracy masticando zanahorias mientras estudia o engullendo moras más allá del punto de saciedad — es EXACTAMENTE LO CONTRARIO a cómo nuestro cuerpo y nuestro cerebro evolucionaron para trabajar juntos y mantenernos con vida. Nuestro cerebro anula las señales físicas y mascamos y masticamos hasta el punto de que nos resulta difícil decir si tenemos hambre y cuándo la tenemos.

Por desgracia, saber que nos comemos nuestras emociones no nos aporta una fortaleza mágica inmediata para dejar de actuar así. Nuestra endeble corteza prefrontal, la sede del autocontrol, no es rival para nuestro musculado cerebro de supervivencia. Esto es algo que sabe muy bien cualquiera que haya intentado obligarse a aban-

donar el hábito de la alimentación emocional siguiendo la fórmula «calorías consumidas, calorías gastadas» que aprendí en la Facultad de Medicina.

LA INDUSTRIA ALIMENTARIA SE LUCRA CADA VEZ QUE TOMAS UNA PATATA FRITA

Para empeorar las cosas, nuestra capacidad para tomar decisiones inteligentes en cuanto a la comida de supervivencia no es sabotada exclusivamente por nuestro cerebro. Los alimentos pueden ser, y de hecho son, modificados de todas las formas posibles para que inevitablemente fracasemos ante el antiguo desafío de las patatas fritas Lay's: «¡Apuesto a que no puedes comer solo una!» (dato curioso: Lay's creó este eslogan en 1963, el mismo año en que se fundó Weight Watchers). La industria alimentaria trabaja arduamente para manipular los alimentos de manera que puedan ganar esa apuesta. Y ha hecho un buen trabajo ajustando las cosas para asegurarse de que la banca –en este caso su industria– siempre gana. En una impactante exposición de las prácticas de la industria alimentaria, Michael Moss, un periodista de investigación de *The New York Times*, escribió un artículo titulado «The Extraordinary Science of Addictive Junk Food» [La ciencia extraordinaria de la comida basura adictiva].¹ La portada de esta pieza era la imagen de una patata frita Doritos con la siguiente fórmula inscrita en ella:

$$\frac{\text{Sal} + \text{Grasa}^2}{\text{Crujido satisfactorio}} \times \text{Agradable sensación en la boca} = \text{Alimento diseñado para generar adicción}$$

Me gusta esta imagen por muchas razones, una de las cuales viene subrayada por otro titular en la revista satírica *The Onion*:

«Doritos Celebrates One Millionth Ingredient» [Doritos celebra su millonésimo ingrediente].² *The Onion* continúa «informando» de que el «nuevo ingrediente, el guanilato disódico, no solo actúa como un agente emulsionante adicional, sino que también potencia el ya de por sí intenso sabor de Doritos».

Sátiras aparte, el azúcar refinado y comer en exceso contribuyen a efectos negativos sobre la salud, como la diabetes y la obesidad. La obesidad ostenta el distinguido deshonor de ser actualmente la segunda causa evitable de muerte en Estados Unidos, después del tabaco.³ Cuando nuestros ancestros observaban el cielo nocturno buscando señales del futuro, no pudieron detectar, en las estrellas, los alimentos químicamente alterados que producirían las epidemias modernas de obesidad y diabetes. Y ni en un millón de años habrían adivinado que en nuestro mundo las empresas dedicarían miles de millones de dólares a manufacturar productos comestibles con el único propósito de inducirnos a comer cada vez más.

Hay toda una industria que invierte miles de millones de dólares en diseñar alimentos en todos sus aspectos, desde la conveniencia a la apariencia, olor, sabor y, por supuesto, la palatabilidad, con un único propósito en mente: el consumo. Cuanto más comes, más dinero ganan.

El artículo de Moss y su más detallado libro *Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us* [Sal, azúcar, grasa: cómo nos engancharon los gigantes de la alimentación] son reveladores. No entraré en los detalles, porque todo lo que realmente necesitas saber es que los alimentos han sido diseñados cada vez más con un único propósito: la adicción. La industria alimentaria trata la comida más como un experimento químico que como una forma de nutrición. Con el objetivo del beneficio en mente, nos manipula para inducirnos a comer (y comprar) alimentos que ni siquiera son buenos para nosotros. Por ejemplo, los químicos e investigadores alimentarios

han descubierto lo que denominan nuestro *punto de placer*, que consiste en el equilibrio óptimo de sal, azúcar y grasa que arroja a nuestro cerebro a un frenesí de deseo. La industria también ha descubierto que adaptarse a la conveniencia y a una sensación de autonomía también hace que el consumo de *snacks* se vuelva más habitual. ¿Alguien comía los alimentos preenvasados de la marca Lunchables? Sí, mis estudiantes universitarios recuerdan cómo les encantaba cuando eran niños, aunque no tenían un sabor muy bueno. Ahora saben por qué.

La conveniencia, la ingeniería de alimentos y las emociones se suman para hacer que sea realmente fácil quedar encerrados en unos pobres hábitos alimentarios. Y entonces nuestro cerebro comparece y dice: Sí, esto funciona. Sigamos con esta estrategia, lo que hace que sea REALMENTE DIFÍCIL intentar – o ni tan siquiera imaginar – algo más.

Mis pacientes clínicos situados en el semicírculo señalaban el problema perenne de cómo la sociedad nos vende la «solución» a nuestras preocupaciones: «Cómete tus emociones». Comer nos puede distraer o aliviarnos brevemente cuando nos encontramos mal o decaídos, pero aprovechar estos mecanismos de supervivencia nos prepara para tener problemas en el futuro. Cuanto más se cruzan los ámbitos de la alimentación y la emoción, más se transformarán en hábitos estas conductas. Y en lugar de separarlos, nos increpamos a nosotros mismos, lo que despierta la culpa y la vergüenza, ya que pensamos que algo anda mal en nosotros. No te preocupes: *hay* una salida a todo este lío. Empieza por descubrir cómo funciona nuestro cerebro.