

# NO MÁS GUERRA CON LA COMIDA

## 3 CLAVES PARA SANAR NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA



### CLAVE # 2: EFECTOS DE RESTRINGIR COMIDA Y EL ROL DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Cuando entramos en dietas, nuestro cuerpo desencadena procesos biológicos naturales como disminuir la temperatura corporal, ralentizar el metabolismo e incrementar nuestra preocupación y ansiedad por la comida. Lo hace porque una dieta es leída por nuestro cuerpo como una amenaza de hambruna y sus mecanismos te están obligando a buscar comida.

**Nuestro cuerpo es magistral en su efectividad por mantenernos con vida.** Pasar por encima de estos mecanismos de defensa es muy difícil y agotante. Por eso, las dietas tienen una tasa de éxito menor del 1%. No es un tema de fuerza de voluntad, es un tema de biología.

**Cuando te dicen que deberías poder controlarte en tus impulsos por comer, no están teniendo en cuenta esta realidad.** Las mujeres asumen que el fracaso por controlar sus impulsos es suyo y no consideran la idea de que su cuerpo no se diseñó para cooperar con la pérdida de peso.

**Si una mujer tiene atracones, debe revisar su nivel de restricción frente a la comida, porque puede ser un factor que contribuye a la sensación de estar fuera de control con la comida.** Claro, también habría que mirar la emocionalidad y el hecho de usar la comida para escapar emociones, pero yo empezaría con la restricción biológica.

Revisa cómo está tu nivel de restricción. Indaga si en el pasado has creído que los fracasos manteniendo una dieta fueron tuyos. Reflexiona sobre el concepto del set point, ¿cómo se sentiría aceptar tu set point?