

## **Comida y felicidad**

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

¿Se puede habilitar la felicidad o es algo inherente al ser humano? ¿Debemos aprender a ser felices o es una capacidad innata?

Investigando, me encontré esta línea y me pareció un punto interesante desde el cual partir: “La clave de la felicidad radica en encontrar equilibrio, bienestar”. Definamos pues, bienestar: “Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad”.

La química de nuestro cerebro produce este bienestar físico, esta lluvia de neurotransmisores generadores de satisfacción y que despiertan en relación con las experiencias que percibimos, y por tanto, con los pensamientos que tenemos de manera consciente e inconsciente de estas experiencias, derivadas de nuestra historia de vida y de la capacidad para afrontarlas, vivirlas, disfrutarlas, superarlas y aprender de ellas. En psicología se llama “resiliencia” y es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias difíciles como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. Es mirar la adversidad como oportunidad. “La resiliencia potencia la felicidad”, se dice.

Por tanto, podríamos decir que para habilitar la felicidad debemos entrenar nuestra resiliencia, pero... ¿Cómo superamos años de ir en contra de nuestra naturaleza de autocuidado? ¿Cómo reencontramos aquella idea única que teníamos de estar fundidos con el todo? ¿Cómo superamos la mercadotecnia que nos bombardea por horas en los medios de comunicación, en las redes sociales, transformando la felicidad que se adquiere del gusto simple del ser, para ir en busca de la “perfección”, de la felicidad como el efecto de tener, de comprar, de lograr, de medir, de pesar? ¿Cómo alentar la capacidad física y mental que todos tenemos para mantener o recuperar el equilibrio? ¿Cómo recordar en medio de un escenario sombrío, de un momento duro en nuestra historia de vida, que la felicidad va más allá de un objeto, de un cuerpo perfecto, de una lista de regalos, de ciudades, etc.?

Sé que es un tema complejo, no pretendo encontrar el hilo negro, sólo despertar la curiosidad por buscarlo... ¡y por tejerlo! Culturalmente, hemos usado la comida como herramienta para lograr una chispa de felicidad, no sólo en la persona que recibe, sino también en la persona que da. Observemos: una sopa caliente para la que perdió el trabajo, un guiso especial para quien llegó meditativo, una taza de té para que se abra el corazón, unas galletas recién horneadas en una tarde de derrotas, un trozo de chocolate, una comida completa para el que se despide y para el que llega después de una larga ausencia, una muerte que se honra con la comida preferida del ser amado, etc.

Y es que la comida produce endorfinas (neurotransmisores) cuyos efectos reducen el dolor y la depresión y aumentan la sensación de felicidad. Hemos estado entrenando nuestra felicidad sin percatarnos, mediante un elemento externo claro, pero de fácil acceso y de uso cotidiano.

Un entrenamiento que mínimo se hace 3 veces al día. Ahora bien, si lo hiciéramos de manera consiente, nos daríamos cuenta de que podemos asociar emociones específicas a sabores específicos, con aromas, con sonidos, con platillos, con elementos como especias o chiles, etc. Podemos reconocer momentos en nuestra vida y lo que estábamos comiendo en ellos, o incluso si nuestro apetito disminuyó o no pudimos volver a comer cierto alimento que nos recordaba un momento difícil o doloroso. Podemos lograr escuchar nuestras emociones, en aquellos “antojos” que nos permitimos, propiciando la oportunidad de ser vistas y tratadas, resueltas y vividas. La comida no sería una forma de tapar la herida, sino una manera de mostrarla.

Y no sólo eso... cuando cocinamos desarrollamos la creatividad, la conciencia plena, se pueden observar habilidades y limitaciones, se usan las experiencias como aprendizaje, se confía en las habilidades adquiridas y se puede ser flexible en los resultados, todas estas áreas son mencionadas en una mente resiliente.

Hay otras actividades que, por supuesto, logran estos efectos; pero es mi intención dar un giro en la manera como miramos la comida: retirarnos no, sino comenzar una relación sana con ella. No es una enemiga llena de grasa y carbohidratos, no es un premio o castigo, no es una limitante, no es mágica y no resuelve por sí sola los caminos mentales, pero los allana y acompaña. Es la gasolina del cuerpo que puede utilizarse como medicina para el alma. Un cerebro bien nutrido es más resiliente.