

Buenos hábitos

Conócete, ámate, cuídate

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

¿Tienes un manual a la mano de cómo funcionas? ¿Sabes qué sucede primero: un pensamiento, una emoción, una respuesta física? ¿Te has interesado antes en ello? Tal vez debamos comenzar por este punto.

Como nutrióloga, todo el mundo me pregunta por un solo aspecto de su cuerpo: **el peso**.

No nos damos cuenta de que **somos infinitamente más**: reacciones metabólicas, flujo sanguíneo, frecuencia cardíaca, sistema nervioso, sistema óseo, sistema digestivo, recambio celular, sistema inmune, metabolismo celular y energético, etc. y todo trabajando de manera autónoma; y esto sólo en lo que refiere a nuestro cuerpo. Si sumamos el resto... bueno, somos realmente complejos. Una maravilla en expansión y crecimiento.

Pero por algún sitio debemos comenzar así que, hoy nos enfocaremos en responder al **tema del peso**, pero **visto desde el metabolismo**.

Primero definamos el origen, *el metabolismo energético*. El metabolismo energético es la parte del metabolismo celular destinado a almacenar y consumir combustibles para cubrir las necesidades energéticas del organismo. El cuerpo humano tiene un gasto energético o calórico determinado por varios factores como, por ejemplo, respirar, que lata el corazón, el flujo de la circulación sanguínea, el ejercicio físico, las actividades cotidianas, el peso, la estatura, la edad, si se está embarazada o se tiene una infección, o se ha sufrido un accidente y hay lesiones graves, etc. Y guarda un equilibrio con el consumo de combustibles o dieta que seguimos como costumbre, plan o estilo social o personal; y en eso somos expertos en México, cada fecha especial tiene su platillo o comidas para conmemorarla, por lo que hemos crecido con combustibles muy variados.

Cuando hablamos de peso, lo primero es definir que éste es el resultado del metabolismo energético en equilibrio o en desequilibrio. Por tanto, si observamos con detenimiento no es sólo lo que comemos lo que puede estar causando **un aumento de peso** o una disminución innecesaria, sino todos los factores descritos en el párrafo anterior a los que llamamos *necesidades energéticas* y muchos más dentro de la célula.

Pensar de esta forma nos libera de **dietas inadecuadas**, pobres en nutrientes o que incluso pueden llegar a provocar enfermedades.

Pensar en términos de sistemas, nos da **diversas opciones para proponer un movimiento en las variables** y conseguir un resultado distinto. No se trata sólo de dejar de comer, cualquiera puede hacer eso. Es más, de hecho, cuando buscamos dietas en la Web podemos encontrar miles de resultados, miles, y muchos de ellos son propuestas hechas por personas totalmente ajenas al área de la salud o que ignoran el metabolismo y sus funciones.

Conseguir un resultado basado sólo en el peso es como ir con un cardiólogo y que sólo te diga que tienes 85 latidos por minuto. Lo primero que dirías, sería: “¿Y eso qué significa?” o “¿Con qué lo

comparo?” o si está bien o no lo está. Es decir, es un dato aislado y sin sentido alguno. Por ello, el profesionalista pasa una hora (o lo hacía) abriendo un archivo con los datos relevantes con los que relacionar la variable del latido cardiaco para darte un diagnóstico.

¿Suenan irónico? Así me siento cuando alguien me aborda y me da como tarjeta de presentación ese dato: “Peso 75 kilos”, por ejemplo. “Hooo, bueno”; pienso; intentando explicar a grosso modo que no puedo darle ninguna observación adecuada con sólo ese dato, que claro, puedo ser muy poco objetiva y con una gran sonrisa hacerle sentir bien.

Pero seamos serios: le hemos dado un alto valor a ese punto, **le hemos dado “peso al peso”**. Es triste, pero cada vez veo más ojos largos en fiestas, miedos y pláticas comunes: “esto no lo puedo comer”, “aquello lo tengo prohibido”, “aquello engorda”, “esto “quemar grasa”... ¿Alguna vez se preguntan el porqué de todas sus “verdades”, para después permitirse un poco y terminar sintiéndose fracasados por no lograr “aguantar la tentación”?

Si regresamos un poco la lectura para revisar las necesidades energéticas y pensamos en una máquina perfecta administrando la energía entre ellas, comenzaremos a **pensar en términos de combustibles** y ¿quién no quiere el mejor para su máquina?, y tomando en cuenta el funcionamiento adecuado de la máquina, ¿qué necesita para ser óptima? Ya no sólo es el peso, ¿verdad?

Entonces, como cuando compras un teléfono de última tecnología, empiezas a revisar minuciosamente sus características, con qué cuenta, cuánto le dura la carga, si requiere de mantenimiento, si hay que bajar APP’s, si se apaga para cargarse, si tiene buena conexión y acceso a internet, etc., etc. Un teléfono que cambiaremos con el tiempo requiere de toda nuestra atención, horas para evaluar la mejor oferta y tomar la decisión adecuada o lo más cercano a ella. Y una vez hecha la compra, disfrutamos de sus funciones.

Pues es así con **el cuerpo**: para disfrutar de sus funciones, de sus capacidades, requerimos **conocerlo, observarlo**, desmenuzarlo y **cubrir aquellos puntos clave de mantenimiento**. Ojo, no estoy diciendo que es lo único, no somos sólo el cuerpo. Pero si logramos maravillarnos hasta puede que nos sintamos agradecidos, alegres por todo el tiempo que ha dado sin que pusiéramos atención, ya no digo cariño.

Escuché a una terapeuta mencionar que nos comprometemos con los comprometidos. Pues bueno, supongo que el chip de la supervivencia ya está integrado, qué más compromiso queremos. Todos los días se llevan a cabo millones de reacciones en cada célula, se regenera la piel, los órganos, los sistemas, se dan oportunidades que incluyen 24 horas de trabajo continuo, a eso se le llama **metabolismo basal**, y lo lleva a cabo el sistema nervioso autónomo.

No requerimos el nivel experto que tenemos en otros temas, la mitad de los procesos, o más, no requieren de nosotros, pero aquéllos que sí, ¡nos necesitan!

La tecnología avanza, la ciencia avanza, y nuestra **capacidad de sorprendernos** disminuye. No tenemos la cosquilla de los niños de saber cómo funcionan las cosas y damos por sentado aquello que por flojera no buscamos, no entendemos, no nos interesa.

Una vez una persona me dijo: “Para qué complicarse... ¡funciona!” y me pareció triste su respuesta, porque pude ver al niño que fue desvanecerse y, en su sitio, estaba aquel enfadado adulto con mil pendientes y dolores, demasiado estrés y poco cariño. Y me vi reflejada en múltiples momentos de mi día. Fue una excelente sacudida.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 98 (2019)

Somos, no podemos negar que **estamos aquí con un cuerpo** que podemos llevar de un sitio a otro o arrastrarlo como lastre. Podemos sentir que es **una cárcel o una herramienta**, y seguirá funcionando, como decía mi abuela: “hasta donde tope”. ¿Pero, necesitamos llegar a eso? O bien... comenzamos a conocernos, amarnos y cuidarnos.