

Buenos hábitos

## Encantando el hipotálamo

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Siempre he disfrutado la comida, pero la Nutrición no era mi primera opción en cuanto a estudio y creo que no lo era porque prácticamente la “estudiaba” y la “estudio” tres o más veces al día. Parece algo más natural en mí, así que sólo lo reafirmé en la universidad.

Si cierro mis ojos aún me veo los domingos en casa de la abuela con toda la familia y una o dos ollas de cocido, plato típico de los altos de Jalisco que lleva carne de res y vegetales. Aún puedo oler las tortillas en el comal y el calor de la cocina al querer entrar por un vaso de agua de limón.

Tengo **memorias** diversas aunque no recuerdo la fecha exacta, pero sí **la comida**. Me pasa lo mismo con la música o con los aromas.

Mi cerebro ha grabado de forma aleatoria recuerdos y eventos interesantes de todo tipo, no siempre gratos, no siempre me traen sonrisas, pero están ahí y muchas veces aparecen como respuesta a algo que vivimos en este momento.

Hay investigadores que han demostrado que **nuestro cerebro guarda información desde el vientre materno** que después usamos en nuestro día a día, de manera que somos la mejor computadora del mundo, programándose prácticamente desde la concepción. Creo que lo que debemos observar es si la programación con la que contamos ha hecho nuestra vida más plena, nuestro momento presente más consciente.

Como profesionales, buscamos darle sentido a aquello que amamos en nuestra vida y en la de otros. Lograr el impacto que deseamos a la hora de compartir nuestro camino, que no es sólo un tema o temas, es todo un conjunto, una vida: este instante.

La **comida** ha sido una excelente **herramienta** para mí, **para conectar con el cuerpo y sus procesos** y observar el impacto de las funciones básicas en la mente, en las emociones. Por ejemplo: una dieta baja en vitaminas y minerales hace que el sujeto tenga menos tolerancia al estrés, por tanto, sus niveles de cortisol aumentan y su riesgo a enfermarse también. Pero, claro, puede hacer uso de la respiración y modificar la concentración de neurotransmisores, por lo que puede prevenir la enfermedad, aumentando las endorfinas, dopamina y gaba, incluso si no consume suficiente cantidad de vitaminas y minerales.

Por lo que la dieta es sólo un punto de partida, un lugar desde el cual observarnos, pero no el único.

Entonces, siendo tan complejos, tan maravillosos, debemos encontrar las **herramientas adecuadas para el equilibrio**. Como cada ser humano es distinto, la lista de herramientas es enorme y no es el caso vivir discutiendo sobre cuál es mejor, sino lograr tomar aquellas que sean significativas y con ello lograr el cambio, si éste fuera necesario, o la aceptación.

Saber cómo funcionamos me ha servido para **estar eternamente agradecida**. Cada detalle, cada aspecto, cada circuito neuronal u hormonal es perfecto, por lo que logra asombrarme: ahora aún queda

mucho más que ignoro. Así que cada mañana nos disponemos a usar este cuerpo para recordar que nos somos sólo eso. ¡Qué maravilla!

Pero podemos **asombrarnos como los niños** y permitir que los procesos sucedan sin estar en control constante, podemos confiar y podemos ajustar con compasión aquellos hilos que hemos observado tensos o flojos. Este quizá sea el ejercicio más simple y, a la vez, más complejo, aceptarnos y abrazarnos en un “todo” sin juicio, como una abeja sólo acepta que puede volar y lo hace.

Bioquímicamente, la concentración adecuada de neurotransmisores nos mantiene en alegría y paz, pero ¿cómo logramos encantar a nuestra máquina para que produzca éstos en los momentos donde parece imposible? ¿Cómo ir en contracorriente

cuando, de manera instantánea, nuestra mente se descarrila y comienza la frustración, el enojo y los niveles de cortisol aumentan y la adrenalina invade nuestro torrente sanguíneo alterando la respiración, la frecuencia cardiaca, tensando los músculos y capilares?

Cuando nos damos cuenta, todo esto ya está sucediendo... El **abordaje** puede ser muy **diverso**, aquí podemos aportar todos, desde la experiencia personal hasta lo que nuestra especialidad ha decidido estudiar y buscar; a veces llega por inspiración.

Desde mi profesión, es **llenar las reservas de antioxidantes**, de precursores de estos neurotransmisores, **aportarle al cuerpo las sustancias que puede usar para contrarrestar el proceso que se desencadena** y lograr el anclaje a través de los alimentos a la respuesta contraria el estrés.

Se sabe que la comida produce endorfinas y gaba, dos neurotransmisores que reducen el estrés y la ansiedad y generan relajación y felicidad. Pero, mi ejemplo de recuerdo en casa de la abuela produce dopamina que mejora el estado de ánimo, la energía y la motivación. Por tanto, podemos hacer uso de **la comida como herramienta** no sólo si la comemos, por el efecto químico, sino también podemos **construir nuevas memorias** con los alimentos, anclajes. De tal forma que podemos usar dos momentos: comer o recordar. Y obtener la misma respuesta positiva.

### **¿Por qué no probar?**

Le propongo **un ejercicio**.

Siéntese cómodamente y permita que su cuerpo se relaje. Puede respirar 3 veces profundamente y buscar en su memoria un evento donde la comida haya sido deliciosa, no importa si es un recuerdo de la infancia o del día de ayer. No importa el platillo. Recuerde su consistencia, el sabor, cómo se derretía en la boca o si crujía al masticarla; recuerde el sabor que invade su boca y sienta cómo saliva; ahora hay una respuesta física: quizá sienta algo de hambre, pero observe, usted está comiendo. Puede incluso hacer ruiditos, como nuestro clásico ¡mmmmm!

Ahora, respire nuevamente tres veces profundamente y regrese al momento presente. Quédese con la sensación de placer del recuerdo. A nuestro maravilloso cerebro no le importa si aquello que estamos pensando es real o no, él recrea la respuesta que se generó entonces, como si estuviéramos viviéndola en este momento. La producción de los neurotransmisores se lleva a cabo.

Esto sucede con cualquier otra memoria positiva, como recordar un viaje, una fiesta, una reunión con amigos, un premio, un abrazo, un baile, la sensación de la arena en los pies, acariciar una mascota,

etc. O negativa, de esto sí que tenemos experiencia. Recordamos con más facilidad los eventos dolorosos y los seguimos contando con lujo de detalle.

¿Qué cree que sucede con su cerebro? Produce cortisol, adrenalina, etc., como si estuviera viviendo esto una y otra vez. Por tanto, vamos a entrenar nuestro cuerpo a dar la respuesta que deseamos, sólo que lo haremos con la comida porque ésta sucede un mínimo de tres veces al día, ¿por qué no aprovechar para producir neurotransmisores?

**Segundo ejercicio.** Cuando vaya a comer, primero respire tres veces profundamente; puede aprovechar para agradecer por todas las personas y eventos que tuvieron que ocurrir para que su plato esté frente a usted. No se limite, vaya a los detalles: el agricultor, la semilla en la tierra, la lluvia, el sol, el transporte, las personas en el mercado, las que cocinan o usted.

Dispóngase a comer, aleje el celular y concéntrese en la forma de la comida, en el acomodo en el plato, los colores, el aroma, la temperatura, el sabor, la textura; si puede, cierre sus ojos y deje que la comida sea su momento presente. Deje que suceda, sin control, sin esperar algo... Tome el tiempo que necesite.

Al terminar, vuelva a agradecer por ese alimento que formará parte de sus células y que estará en su ADN. Respire tres veces.

Cuando llegue a un momento crítico durante el día, aproveche para ir a una memoria positiva o bien, cuando vaya a comer, aproveche para generarla. Esto no resuelve los problemas del día a día, pero sí, nos coloca en un lugar mejor anímicamente para abordarlos. Que su alimento sea su medicina y, su medicina, su alimento.