

Buenos Hábitos

Eres lo que comes

L.N. Judith Jiménez López

Muchas veces he escuchado esta frase y automáticamente surge el gesto de afirmación, ya que como nutrióloga, puedo afirmar que es verdad. Llevar a la práctica este punto me ha tomado años, sobre todo en el entendimiento más profundo de su significado.

Primero, bioquímicamente, nuestro cuerpo está compuesto por células que se nutren principalmente del alimento, que en un ejercicio metabólico se generan, intercambian y transforman impactando a tal grado que llegan al ADN mitocondrial. O para ser más específica, al centro de lo que somos, por lo menos físicamente hablando. No podemos controlar esta danza perfecta, pero intervenimos en ella a través de nuestro sistema nervioso central y somos quienes decidimos qué insumos (comida) tomará el cuerpo para regenerarse, construirse, sanarse... o no. Me gusta aligerar la carga que supone la responsabilidad de nuestro estado actual, recordando que estamos aprendiendo sobre ello. Somos estudiantes, por lo tanto, estamos sujetos al cambio.

Hasta hace algunas décadas, la nutrición, la psicología, la medicina, por ejemplo, eran aspectos ajenos entre sí; y se trataba la enfermedad como “algo” que debía retirarse. Es hasta la actualidad cuando nos abrimos al hecho, sobre todo en occidente, de que la experiencia de la enfermedad supone conocimiento y es a través de ella que logramos abrirnos espacio hacia el interior: humanizarnos. Aunque en muchos casos se trate sólo de una gripa, un grano o comezón, mientras que en otros no sea necesaria la experiencia del sufrimiento que supone romper el equilibrio.

Nuestro cuerpo entonces se convierte en una herramienta que percibe el mundo y se percibe a sí mismo en él, con las limitantes de la biología que esto supone. Somos mucho más que un cuerpo, pero debemos partir del hecho de que tenemos uno para poder entender incluso que podemos estar sujetos a sólo un rango de percepción, que no es la totalidad. Lejos de pretender que nos angustie no saberlo “todo”, es justo lo contrario: desarrollar la confianza en que los procesos suceden, aun sin nuestro control. Quizá éste sea el primer regalo que nos da el cuerpo. No necesitas conscientemente decidir cuánta insulina producirá tu páncreas para procesar el tazón de yogurt con fresas, almendras y miel que estás por comerte; no puedes enseñarle a la vesícula biliar cuánta presión ejercerá para vaciar la bilis que ayudará a tu intestino a absorber la grasa; no puedes ajustar la cantidad de este plato que se convertirá en reserva energética (lonjitas) y dónde la pondrá: aunque nos encantaría controlar este punto no podremos hacerlo, por lo menos no desde el aspecto bioquímico.

Esto nos lleva a practicar la confianza en un cuerpo que sabe lo que está haciendo y que fue diseñado para ello, por lo tanto, queda pendiente el ejercicio de conocer su funcionamiento, los procesos, las respuestas a ciertos estímulos y los focos rojos que nos indican carencias, excesos y/o desequilibrio. Si ya vivimos con un proceso específico, a lo que se llama enfermedad, es aún de mayor importancia saber qué es lo que sucede dentro de nosotros, en toda la extensión de la frase. Comenzamos a comprender que no somos un montón de aspectos separados entre sí: somos un todo. Que a través de la historia nos hemos ido

desmenuzando en pequeñas ramas, especializando en ellas, encontrando más y más fascinante cada nuevo conocimiento, que en realidad forma parte de un engranaje en el que cada vez que ajustamos una tuerca todo cambia.

Nos podemos dar cuenta, entonces, de que proveer a este cuerpo sabio con los alimentos adecuados para hacer su trabajo deja de ser un plan a corto plazo con un objetivo meramente estético, para convertirse en parte de nuestra rutina, que no por usar esta palabra significa que debe ser carente de sorpresa o cambios. Por el contrario, saber que los ajustes serán observados y acogidos como parte de la vida, porque ajustarán el todo; no sólo los cambios que esperamos al hacer un movimiento, como cuando pretendes bajar el colesterol y regulas los alimentos de origen animal o aumentas la fibra en tu dieta, o la mejora cardiovascular al seguir un entrenamiento, sino también aquellos cambios propios de la naturaleza, como que el cabello cambie de color o disminuya la masa muscular después de los 60 años, o las pérdidas de hierro con cada ciclo menstrual y la intensidad de las emociones que se despiertan en presencia o ausencia hormonal.

Por ello la invitación constante de esta servidora es a estar atentos al momento presente... Es un entrenamiento y, como tal, cada día es más simple y requiere menos. Practica disfrutar de lo que comes, de lo que se te ofrece, agradece a la energía amorosa, a la tierra, al campesino, al distribuidor, al tendero, a la cocinera, agradece al proceso completo antes de contar calorías. Si así lo requieres, equilibra tu plato de forma simple, con lo que tienes en casa, visualiza lo que esto te aporta, en nutrientes, en energía, en experiencia y cómo llega hasta la última de tus células. Así será, aunque no lo puedas ver. Deja ir lo que no puedes comer sin torturarte, sin explicaciones agotadoras y sin concesiones, sobre todo si podría dañarte.