

5 técnicas eficaces para regular tu apetito



5 técnicas eficaces para ayudarte a regular tu apetito – por María Gómez Santos, Coach Certificado en Psicología de la Alimentación.

Para la mayoría de las personas, existe una asociación entre los términos “dieta” y “control de apetito”. Si alguna vez has intentado controlar tu apetito con el objetivo de perder peso o eliminar ciertos alimentos por motivos de salud, seguramente has experimentado lo difícil que resulta hacerlo. Da igual que estés intentando seguir un régimen estricto o te estés ayudando con medicamentos que supuestamente te ayudan a reducir el hambre; el caso es que, al final del día, esa “punzada en el estómago” y esa sensación de insatisfacción generalmente aparecerán, y tiendes a dejarte caer en la tentación y rompas la dieta, comiendo cualquier cosa para saciarte.

Pero, **¿sabías que puedes impactar enormemente en tu apetito simplemente ajustando el modo en el que te alimentas?** En vez de fustigarte por tu poca fuerza de voluntad, échale un vistazo a las siguientes estrategias para regular de manera natural y olvidarte para siempre de esa incómoda sensación. Yo siempre pongo el mismo símil: intentar controlar el apetito, ya que es una función básica del cuerpo para nuestra supervivencia, es como intentar no dormir o no hacer nuestras necesidades básicas, puedes intentar controlarlas por un tiempo, pero más tarde o más temprano, esta necesidad básica más poderosa que tu voluntad se va a terminar imponiendo...

La realidad es que existen algunas reglas básicas y de probada efectividad que conducen a una regulación natural del apetito. Sería muy interesante que la gente entendiera que en nuestro estado natural, nadie debería preocuparse por controlar el apetito. El apetito se regula por sí mismo. No es diferente a otras funciones biológicas básicas como dormir o respirar.

En cualquier caso, no creas nada de lo que nadie te diga, incluida yo misma, hasta que no lo pruebes y lo experimentes por ti mismo. Así que empieza hoy mismo a experimentar, ya sabes que si no pruebas, no descubres...

A continuación, te describo brevemente las siguientes técnicas para que vayas experimentándolas:

1. Horarios de comidas

El apetito se ve fuertemente influenciado por los horarios de comidas. Si eres de los que se salta comidas porque te encanta hacer dietas e intentas minimizar tu ingesta de alimentos y por lo tanto de calorías, entonces hay muchas posibilidades de que te estés saltando el desayuno y/o que estés comiendo una comida demasiado escasa. Pues entonces escucha esto: SI NO LE DAS A TU CUERPO SUS NECESIDADES CALORICAS Y NUTRICIONALES DESDE EL PRINCIPIO DEL DIA, EN ALGUN MOMENTO TU CUERPO SE LANZARÁ A GRITOS A POR SU DOSIS DE COMIDA.... En otras palabras, tu apetito natural empezará a luchar contra esta situación de escasez. Esto es bueno y necesario, pues tu cuerpo necesita nutrirse para sobrevivir. Cuantas más veces te saltes comidas con el propósito de limitar artificialmente tu ingesta de comida, más intensa serán los pinchazos de hambre en momentos extraños a lo largo del día. Consejo: come de manera regular durante tres semanas (desayuno, comida y cena) y observa lo que sucede...



2. Equilibrio en Macronutrientes

El apetito se ve poderosamente influenciado por el equilibrio en la ingesta de macronutrientes. **Los macronutrientes son la proteína, la grasa y los carbohidratos.** Cuando nuestra alimentación está desequilibrada en uno de estos tres grandes grupos, bien sea porque estamos siguiendo algún tipo de dieta extrema, o por desconocimiento de cómo alimentarnos, nuestro apetito nos gritará en un intento de recibir los nutrientes que realmente necesita. En concreto, esto ocurre cuando estamos siguiendo una dieta excesivamente baja en grasas, o demasiado escasa en aporte de proteínas o de carbohidratos. El cuerpo necesita proteína. El cuerpo necesita grasas saludables. El cuerpo siempre pedirá una cierta cantidad de carbohidratos. Cuando estamos limitando artificialmente uno de estos macronutrientes, puedes estar seguro al cien por cien de que, más tarde o más temprano, tu cuerpo demandará alimentos de una manera bastante rotunda. Vamos, que te enteras seguro ;-)

3. Cantidad de alimentos

Aunque parezca algo obvio, no está mal recordarlo: nuestro apetito está directamente relacionado con la cantidad de comida que ingerimos. Así que siguiendo con las obviedades, cada vez que restringimos artificialmente la ingesta de alimentos, bien sea por nuestro deseo de perder peso, bien por deseo de mantenernos en el peso actual y no engordar, nuestro apetito se revela y se queja de manera bastante evidente... Cuanto menos comes, más se ralentiza tu metabolismo, pues el cuerpo entra en "modo hambruna" optimizando su capacidad de almacenar grasas y sobrevivir con un menor gasto calórico, quemando calorías más lentamente. Y al mismo tiempo, el cuerpo demandará lo que le está faltando vía aumento del apetito.

Fíjate, tú ahí matándote a pasar hambre y estás consiguiendo el efecto contrario, vaya negocio, ¿no?...

Moraleja: para aquellos que deseen perder peso, es necesario seguir ingiriendo una cantidad adecuada de alimentos para no entrar en “modo hambruna” y no desregular el apetito. Es cuestión de elegir el tipo correcto de alimentos, lo que nos lleva directamente a la cuarta estrategia:



4. Calidad de los alimentos

La calidad de la comida que ingerimos tiene un impacto espectacular en nuestro cuerpo. De ahí la famosa frase “somos lo que comemos”. Y de igual manera, dicha calidad también tiene un impacto muy poderoso en nuestro apetito. Es un hecho probado que mucha gente con apetitos incontrolables sobreviven únicamente a base de comida basura y altamente procesada. Y lo peor es que piensan que tienen un problema de falta de voluntad. Pues bien, lo que sucede es que, incluso si estás ingiriendo grandes cantidades de pan, patatas fritas o aperitivos salados, refrescos, caramelos, cereales, etc., el cuerpo detecta la falta, la carencia real de elementos nutricionales esenciales para nuestro cuerpo; y entonces el cerebro y el intestino se alían para hacerte notar esa carencia.

El cuerpo es una máquina maravillosa que escanea cada alimento que ingerimos en busca de su valor nutritivo. Y cuando no encuentra lo que busca, simplemente manda la señal al cerebro: “TENGO HAMBRE”.

Por lo tanto, si deseas regular tu apetito fácilmente y de manera natural, come comida “de verdad”. Esto significa alimentos frescos, libre de pesticidas, producida localmente, ecológica, sin GMO (potenciadores del sabor), alimentos cocinados de manera natural y mínimamente procesados, alimentos crudos (para potenciar el efecto digestivo de las enzimas presentes en ellos), alimentos con una alta carga de nutrientes y producidos de manera natural y responsable.

Comer alimentos “de verdad” nos recompensa inmediatamente con un apetito regulado de manera natural. Y de esta manera alcanzaremos nuestro peso ideal, el que nuestro cuerpo reconoce de manera natural como parte de nuestro equilibrio óptimo.



5. Velocidad de la ingesta de los alimentos

Si tuviera un euro por cada vez que repito: hay que comer despacio, hay que comer despacio, hay que comer despacio... Imagino que tendría un yate en Puerto Banús ☺ En serio, el mejor consejo, os lo he dejado para el final. Cuando comemos deprisa, hacemos que nuestro cuerpo entre en modo de respuesta estrés (MRE) tal y como explico en mi artículo [¿Qué es y cómo se combate el desequilibrio alimentario?](#). Y cuando esto ocurre, se inicia irremediabilmente el círculo vicioso que ya he mencionado en unas cuantas ocasiones: se disparan los niveles de insulina y cortisol, que dan una señal al cuerpo para almacenar grasas, se ralentiza el metabolismo (y por lo tanto, nuestra capacidad de quemar calorías, entre otras cosas), nuestra digestión se ve perjudicada y nuestra capacidad de asimilación de nutrientes ni te cuento... Y además de estos efectos perversos, el cuerpo pierde su capacidad natural de sentir saciedad... Un *cocktail* explosivo, ¿no te parece?.

Por el contrario, cada vez que comemos lentamente estamos en un modo óptimo de digestión, asimilación de nutrientes y ayudamos al cuerpo a que alcance de modo natural esa sensación de saciedad que nos avisa que el depósito está lleno ;-)



Espero que estos consejos te hayan resultado útiles. Pero recuerda que en temas de nutrición, quien más conoce a su cuerpo y tiene la última palabra sobre lo que le funciona o no, en última instancia eres TÚ. Así que te animo a probar estas estrategias y ver cómo impactan en tu apetito y tu salud... Tu cuerpo te lo agradecerá.

Un fuerte abrazo,

María

Me encantaría que compartieras tus impresiones sobre lo que acabas de leer. ¿Te sientes identificada/o? ¿Has pasado por alguna experiencia similar? Comparte tus comentarios, seguro que podrás hacer aportaciones muy interesantes y podemos intercambiar opiniones...

María Gómez Santos

Coach en Psicología de la Alimentación

Web: <http://www.nutricionycoaching.com>

Email: coachynutricion@gmail.com

Tel. + 34 603 118 909