

INTRODUCCIÓN

CONECTA CON EL DESEO

El miedo es la reacción natural cuando nos acercamos a la verdad.

PEMA CHÖDRÖN

¿**Q**ué quieres?

Ésta puede parecer una pregunta simple, incluso infantil, pero creo que es la pregunta esencial en la vida de toda mujer. Sin embargo, por desgracia, no solemos hacernos esta pregunta entre mujeres, y mucho menos a nosotras mismas. Para muchas es una pregunta peligrosa porque implica que hemos de ser fieles a quienes somos realmente y estar dispuestas a compartir esa verdad con los demás. Por experiencia propia sé que cada vez que han llegado esos momentos de vital importancia en mi vida en los que no he tenido otra opción que plantearme esta pregunta —y estar dispuesta a aceptar la respuesta— han sido momentos decisivos para mí. Cuando por fin he tenido el valor suficiente para afrontar este tema con toda franqueza, me he dado cuenta de que las dudas han desaparecido y ha aumentado mi confianza en mí misma. Cada vez que he aceptado mi poder como mujer, he experimentado inmediatamente más vitalidad, fuerza y pasión.

A medida que voy madurando, voy perdiendo el miedo a que surja esta pregunta, porque ahora tengo suficiente experiencia para saber que, cuando me veo obligada a ser sincera, me suceden cosas buenas. Y como quiero

que otras mujeres también puedan experimentar los profundos cambios que sólo se pueden producir cuando conectas con tus deseos, me he fijado como objetivo en mi vida mirar directamente a los ojos a otras personas y preguntarles: ¿qué es lo que más desea tu corazón? Las respuestas pueden ser tan dispares como «Quiero adelgazar doce kilos», «Quiero conocer al amor de mi vida», «Quiero superar mi adicción al dulce», «Quiero recuperar mi poder y mi capacidad para influir positivamente en el mundo». Esto es lo que más me gusta de mi trabajo de *coach* de nutrición funcional. Mi función es aportar fiabilidad, conocimientos y confianza a todas las mujeres que han decidido emprender el camino de regresar a su corazón y a su cuerpo, a fin de volver a sentirse vivas y completas.

Cuando le hago esta pregunta por primera vez a una clienta, es bastante habitual que se eche a llorar, aunque nos acabemos de conocer. Esto se debe a que esta pregunta encierra un sentido tan profundo que suele esquivar la cabeza e ir directamente al corazón. Además es un poco raro que alguien te haga esta pregunta sin más razón que un interés genuino. Cuando otra persona desea conocer cuáles son nuestros secretos más íntimos, enseguida nos volvemos exquisitamente vulnerables. Salimos a la luz en ese mismo instante. Y si respondemos con sinceridad a la pregunta, entonces sucede lo más aterrador, y es que llegan a conocernos.

Puede asustarnos tanto que nos vean y nos conozcan que lleguemos hasta el extremo de provocar que evitemos el deseo. Es más fácil, o al menos lo parece, ser buena, sumisa y agradar a los demás. Pero vivir de ese modo no satisface a nadie. Muchas mujeres malgastamos mucho tiempo intentando ser algo que no somos o intentando ser lo que otra persona quiere que seamos, por lo tanto, esta pregunta se queda en el tintero de una vida demasiado ocupada. Sin embargo, todas las mujeres —sin importar su edad, peso, relación, ni cuánto dinero tengan en su cuenta bancaria— nos merecemos hacernos esta pregunta y pasar a la acción. Porque si no nos hacemos la pregunta y la respondemos, ¿qué es lo que estamos haciendo aquí realmente?

Sentirnos bien es nuestra intención primordial.

DANIELLE LAPORTE

La siguiente pregunta que hemos de plantearnos es: ¿cómo quiero sentirme? Las mujeres vienen a verme porque no se sienten bien. No están a gusto en su cuerpo por una amplia serie de razones, que en la mayoría de los casos se podría resumir diciendo que han perdido la capacidad para confiar en sí mismas.

Muchas mujeres sólo pueden identificar esta falta de autoconfianza en lo que respecta a su aspecto o a sus sentimientos. Cuando alguna mujer se siente demasiado pesada, cansada, falta de contacto físico, de sexo, de risa o de sol, surge su instinto de conservación y hace algo para mejorar. Entonces es el momento de plantear y responder preguntas. La primera pregunta que suelo oír es: «¿Cómo puedo sentirme más a gusto respecto a la comida?»

La otra palabra maldita

Estoy firmemente convencida de que la comida, además de aportarnos el combustible nutricional que necesitamos para nuestro buen funcionamiento, ha de hacernos felices. Así es: la comida ha de deleitarnos, apasionarnos, hacernos sentir bien, no sólo bien, sino fenomenal.

Pero la mayoría de las mujeres vemos la comida justo al revés. La comida nos avergüenza, hace que nos veamos gordas, feas y no deseables. Consigue que nos sintamos mal y a disgusto en nuestro cuerpo. Y cuando se nos olvida que tenemos poder sobre nuestra relación con la misma, permite que nos escondamos de la vida.

«Comida», en nuestra cultura actual, se ha convertido en otra palabra maldita. La mayoría de nuestras interacciones con los alimentos nos llenan de vergüenza, culpabilidad y malestar. Cuando comemos y, especialmente,

cuando comemos en exceso o comemos cosas que no nos convienen, tendemos a engullir los alimentos como si fueran un mal necesario por el que hemos de pasar lo antes posible. Comer deprisa es la forma culturalmente más aceptada de hacerlo (¿por qué si no le llaman «comida rápida»?).

Pero en nuestra relación con la comida no debería primar la «rápidez» y tampoco debería ser una relación furtiva. ¿Y si nos propusiéramos comer más despacio? ¿Y si nos propusiéramos tener una relación con la comida que satisficiera la complejidad y el cambio constante de nuestras necesidades y nuestras vidas? ¿Y si decidiéramos plantearnos nuestra relación con la comida con una actitud de respeto y de toma de conciencia, en vez de hacerlo con vergüenza y sentido de culpa? ¿Y si nos comprometiéramos con la práctica de comer conscientemente, saborear y experimentar cada bocado que damos? ¿Y si nos preocupáramos lo suficiente de nuestro cuerpo como para querer estar muy presentes cuando lo alimentamos?

Éstas son las preguntas que hemos de plantearnos sobre nuestra relación con la comida, si realmente pretendemos hacer ajustes drásticos en nuestra forma de comer. Hemos de despertar nuestra conciencia sobre cómo se siente nuestro cuerpo con la comida y cuando la ingiere y cómo nos gustaría que se sintiera. Esto nos servirá para darnos cuenta de que no estamos indefensas frente a ella, y entonces podremos empezar a contemplar nuestros hábitos alimentarios con curiosidad. Sólo entonces podremos cambiar nuestra relación con la comida.

Pero eso no es todo. Ésta no es la única relación que reclama nuestra atención. También hay otros antojos que hemos de satisfacer. ¿Qué pasa con nuestros deseos de tener un trabajo que nos agrade, de desinhibirnos jugando, de una sexualidad satisfactoria, de compañía, de estímulo intelectual, de descanso? Todos estos anhelos, como el de la comida, hemos de tratarlos con un respeto profundo y duradero hacia nosotras mismas y con jovial curiosidad. De lo contrario, nos quedaremos atrapadas en nuestros antojos, que nos tendrán demasiado distraídas como para que seamos conscientes de nuestros más profundos y verdaderos deseos.

Cuando comemos en exceso, dormimos poco, no jugamos lo suficiente, no tenemos bastante sexo o contacto físico íntimo, o nos pasamos la vida trabajando en algo que no nos llena, perdemos una frágil cualidad del espíritu. Nos resignamos a «no tener» y a «no merecer» y perdemos el contacto con nuestra identidad más profunda. Cuando no estamos en sintonía con nosotras mismas, solemos tener respuestas que pecan por exceso o por defecto —especialmente con la comida—, lo que nos causa desequilibrio y malestar. Cuando no prestamos atención a nuestros sentimientos, reaccionamos de manera desproporcionada. Entonces son nuestros antojos los que nos gobiernan. Y cuando los seguimos ciegamente, sin preguntarnos qué significan, es como si estuviéramos dando golpes con una maza cuando lo que necesitamos es el suave toque de una pluma. Cuando no escuchamos el mensaje que hay detrás de esos antojos, no tenemos el menor sentido del matiz y de la medida, que son cualidades esenciales del deseo femenino. Cuando estamos a merced de ellos, nos es imposible escucharnos para saber lo que realmente necesitamos.

Por qué nos escondemos detrás de nuestros antojos

Del deseo surge el sufrimiento, del deseo nace el miedo.

*Si para aquel que se ha liberado del deseo no hay sufrimiento,
¿cómo podría tener miedo?*

BUDA

Las adictas al chocolate describirán su pastel favorito con toda suerte de detalles. Las amantes del queso gemirán de placer al recordar un brie caliente. Nuestros apetitos nos conducen a un estado de placer sublime porque tienen el poder de activar nuestros sentidos de un modo difícil de superar. Cuando nos permitimos lo que más nos gusta, experimentamos un éxtasis cuerpo-mente completo. Pero hasta lo bueno puede ser excesivo.

vo, como bien sabemos todas las que hemos estado traumatizadas por nuestros antojos.

Muchas tendemos a desaparecer en nuestros apetitos sin darnos cuenta de ello. Cuando nos enfrentamos al dilema de elegir entre un helado artesanal o un exquisito café, no prestamos atención a cómo nos sentimos realmente. Los antojos son tan fáciles de ocultar porque nos alejan de nuestra capacidad de ver más allá de la satisfacción inminente, y hacen que adquiramos hábitos que nos impiden estar en contacto con nosotras mismas. Y así empieza de nuevo el ciclo de los antojos.

Si estamos totalmente distraídas dando vueltas en el tiovivo de los antojos, no tenemos que hacer el esfuerzo de cuidarnos. Ésta es la ventaja implícita de esconderse en la cueva de los deseos: evita que tengamos que cuidarnos activa y conscientemente.

No obstante, hay formas de romper este ciclo, de salir de la maldición de los antojos. En este libro exploraremos muchas maneras de encontrar el valor para cortar con esto, liberarnos, empezar de nuevo y cambiar nuestra forma de pensar respecto a lo que nos aportará placer duradero. Descubrirás la habilidad de vivir bien en tu cuerpo tal como es ahora. Ha llegado el momento de descubrir lo que realmente quieres, de saber qué es lo que de verdad deseas.

Cómo pueden salvarnos nuestros antojos

*Comemos como comemos porque tenemos miedo
de nuestros sentimientos.*

GENEEN ROTH

¡Ay, el seductor canto de las sirenas de los alimentos prohibidos! Todas lo conocemos. Nos encontramos mal y recurrimos a la comida para consolarnos. Comemos, y mientras lo hacemos nos distraemos de nuestras

emociones, y así disfrutamos de un momento de paz. Pero cuando hemos acabado con las galletas y tirado la bolsa, ¿qué nos queda? Nuestras necesidades insatisfechas y un subidón de glucosa que no tardará en convertirse en una resaca de azúcar. El antojo vuelve a surgir y nos dice «¡Aliméntame!», y volvemos a la vía fácil de atiborrarnos de comida. Intentamos desesperadamente ahogar nuestros sentimientos comiendo en lugar de escuchar. Este hábito, porque es un hábito, de sucumbir a nuestros apetitos antes de haberlos examinado hace que en algún momento de nuestra vida nos sintamos pesadas, cansadas, solas y estancadas.

Pero ¿y si, por el contrario, aprendiéramos a escuchar a nuestros antojos? ¿Y si aprendiéramos a hacernos la pregunta de «¿Qué es lo que quiero realmente?» antes de rendirnos? ¿Y si fuéramos capaces de saber estar con nuestro malestar mientras nos llega la respuesta? Entonces puede que descubriéramos que lo que pensamos que deseamos y lo que realmente deseamos son dos cosas muy distintas.

Cuando somos capaces de escuchar con sinceridad la sabiduría de nuestros antojos, pueden empezar a sucedernos cosas mágicas que cambiarán nuestra vida. Cuando respetamos nuestros antojos por lo que son, es decir, mensajes profundos de nuestra alma, una transformación verdadera es posible. Nuestros más profundos y verdaderos deseos sólo pueden emerger de nuestro corazón, cuando nos liberamos de nuestros antojos. Entonces, si estamos dispuestas a ser vulnerables, frágiles, a tener miedo, a estar abiertas y a ser valientes, podremos realizarlos.

Por qué hemos de fracasar para triunfar

Mi vida ha sido una serie de lo que yo llamo «fracasos con éxito». Hasta aproximadamente los veinticinco años cambié de profesión tres o cuatro veces, buscando la que pensaba que me engancharía y apasionaría más. Todas las veces me entregué de lleno al trabajo, y le dediqué a cada puesto

al menos un año entero, convencida de que era ése el tiempo que necesitaba para estar lo suficientemente preparada y saber si ese trabajo era el adecuado para mí.

Después de trabajar un año de asistente de planificación de gestión de medios para una de las más grandes agencias de publicidad del mundo, me di cuenta de que Clorox no me importaba lo más mínimo; ni siquiera usaba lejía, entonces, ¿por qué iba a malgastar mi tiempo intentando vendérsela a otras personas? Empecé a hablar con mis amistades sobre sus planes y sus trabajos, y me encontré con un amigo de la universidad que se marchaba al lago Tahoe a trabajar en una estación de esquí. Después de una visita de fin de semana y de revisar la lista de puestos vacantes de la estación de esquí, tuve claro que quería marcharme de la ciudad para ir a la montaña, donde podría pasar la mayor parte del tiempo al aire libre. Mi corazón me decía que lo que me apasionaba era el esquí, no la monotonía de trabajar en una empresa. En realidad me aterraba decirles a mis padres que iba a dejar el trabajo que tanto me había costado conseguir. Mi padre incluso me había ayudado a pagar mi mudanza a San Francisco y me había comprado el billete de avión para que fuera a la entrevista gracias a la cual conseguí el trabajo. ¿Creería que me había dado por vencida? ¿Me consideraría una fracasada? Éstas fueron algunas de las preguntas que me planteé, pero luego pensé que probablemente mi padre me apoyaría en mi nueva aventura, porque, a pesar de que iba a abandonar toda la parafernalia del éxito (la ropa propia de mi trabajo, los largos desplazamientos), iba a ganar prácticamente lo mismo en la estación de esquí.

No obstante, viví con ese temor hasta que tomé la decisión. Pasé mucho tiempo dudando de mí y mortificándome, pero cuando notifiqué mi renuncia y empecé el trabajo de redefinir mi vida, comencé a sentir mucha más energía y entusiasmo por el futuro. Curiosamente, también tenía mucha más confianza en mí misma. Empezaba a darme cuenta de que tachando cosas de mi lista de posibilidades y probando cosas nue-

vas, me acercaba más a ser yo misma. Renunciar a las cosas con las que no te sientes bien es tan importante como aceptar aquello con lo que te sientes bien.

Desde entonces, cada vez que he dejado un trabajo, una ciudad, o incluso a una pareja y me he adentrado en el vasto espacio de lo desconocido, me ha sucedido algo mágico.

Se trata del espacio de la posibilidad que todos tenemos. Pero sólo podemos acceder a él cuando somos capaces de resistirnos a los antojos que nos atan a hábitos de pensamiento y de acción que ya no nos sirven.

Para mí, este «espacio intermedio» era y sigue siendo un lugar donde se adquiere un profundo conocimiento sobre nuestro cuerpo. Cuando por fin tomo la decisión de hacer un cambio, mi cuerpo responde con señales que indican «¡Sí, estupendo! ¡Haz esto!» Siempre que doy un paso en la dirección correcta, por pequeño que sea, dejo atrás quedarme anclada en el miedo. Salgo del hábito y me adentro en la posibilidad.

Así que me trasladé al lago Tahoe y conseguí un puesto en el departamento de planificación de eventos de una hermosa estación de esquí de la cadena Sierra. Siempre me había gustado planificar fiestas, y en el primer puesto que me ofrecieron se valoraba esta aptitud, además lo tenía todo cubierto, incluso un pase para las pistas de esquí. También estaba rodeada de atractivos veinteañeros fanáticos del esquí, que se encontraban en la mejor forma física de su vida y que se pasaban la mayor parte del tiempo fumando marihuana y practicando *snowboard*. Compartir mi vida con ellos fue divertido durante unos meses, pero lo que ellos llamaban «vida» a mí me cansó bastante rápido.

No obstante, invertí mi tiempo allí y, al cabo de un año de acarrear cajas con carpetas para los participantes que venían a la estación a hacer sus reuniones y retiros, de salir con «esquiadores» y de tener que tratar con coordinadores de congresos estresados, me di cuenta de que la planificación de eventos tampoco era mi vocación, así que me marché a la ciudad de Nueva York, donde vivía mi hermano. Viví durante unos meses

en una habitación que le sobraba en su oficina de East Village y durante el día trabajaba de camarera en un famoso *pub* irlandés de Saint Mark's Place. Era una zona muy de moda y me pasaba el día sirviendo cervezas a escritores y actores famosos. No tardé mucho en sentir esa molesta sensación de que tenía que marcharme de allí. Trabajar en un bar oscuro mientras brillaba el sol en la calle empezó a afectar a mi cerebro, así que me presenté para un puesto de asesora jurídica en un bufete de abogados dedicados al mundo del espectáculo.

¿Te has enterado de que ahora se dice que estar sentada es peor que el tabaco? Pues bien, en mi caso, trabajar de administrativa para un bufete de abogados casi resultó ser letal. En el bufete donde trabajé, estaba todo el día sentada en una silla que me provocaba terribles dolores de espalda en un despacho con luz artificial. No se me permitía usar Internet porque, como auxiliar, podría «abusar» de ese privilegio. (Supongo que esta regla no lo era para un compañero al cual pillé viendo pornografía en su ordenador.) La jornada laboral de diez horas era la norma, no la excepción. Se me había pasado por la cabeza estudiar derecho, pero al cabo de unos pocos meses de días de trabajo largos y monótonos, empecé a sentirme tan mal físicamente que en lo único que podía pensar era en hacer algo para encontrarme mejor. Tenía migrañas casi a diario, y tomaba analgésicos a puñados en mis desesperados intentos por aliviar el dolor. Estaba deprimida y agotada, incluso tras dormir diez o doce horas por la noche durante los fines de semana. Tenía la espalda destrozada y comía barritas de chocolate, bollería y bebía cafeína todo el día para combatir el malestar.

Al final fui al médico porque los dolores de cabeza eran constantes. Las historias de los suicidios de mi tía materna y de mi abuelo materno por sobredosis de calmantes me perseguían cada vez que me tomaba un par o tres de Adviles. Era consciente de que tener tantas migrañas era un aviso de que algo iba francamente mal. A los pocos minutos de estar en la consulta y tras haber explicado brevemente mis síntomas, el doctor me entregó dos papeles: una receta de calmantes y una receta de Prozac.

Me quedé helada. Todo en mi cuerpo me decía: «No quiero recetas para enmascarar el dolor. ¡Necesito curarme!»

Salí de la consulta del médico con las recetas en mi bolso, pero sin la menor intención de hacer uso de ellas. Empecé a preguntar y me recomendaron un doctor más holístico, que me dio hora para el día siguiente. Mientras estaba en su sala de espera, vi una estatua de Buda, una fuente con una cascada de agua y helechos naturales junto a una serie de suplementos nutricionales. No se parecía en nada a ninguna otra consulta de los médicos que había visitado, pero había diplomas en las paredes, bastantes por cierto, así que me quedé algo más tranquila. Una enfermera me acompañó a la sala de reconocimiento médico, me senté en la camilla y esperé.

Entró el doctor y se sentó frente a mí. Se presentó y me pidió que le explicara mi problema. A los pocos minutos, me preguntó qué comía. Me quedé un poco sorprendida. Ningún médico me había preguntado nunca eso. Le describí mi dieta: un cruasán con un café con leche y un toque de vainilla descremado por la mañana, comida rápida de Subway y McDonald's con un refresco para comer (el menú de dos hamburguesas de queso era mi favorito), y comida china o pasta para llevar para la cena.

«No me extraña que esté enferma. Su dieta se compone únicamente de alimentos refinados y eso es lo que le está provocando las migrañas.» Me explicó que el azúcar y todos los aditivos que se emplean en los alimentos refinados estaban provocando una proliferación de candidas (una levadura) en mi cuerpo y que ésa era la causa de mis dolores de cabeza. Antes de marcharme me dio una lista de los alimentos que debía tomar (principalmente, verduras frescas) y los que tenía que evitar (lácteos, café, azúcar, trigo, maíz, carne), y me sugirió algunas vitaminas para ayudarme a sustituir los nutrientes que me faltaban debido a mi dieta.

¿Sin azúcar? ¿Sin cafeína? ¿Sin McDonald's? Este médico me estaba aconsejando que para encontrarme mejor eliminara casi el 75 por ciento de lo que comía habitualmente. Decir que estas recomendaciones me

asustaron es quedarse corta: me quedé en estado de *shock*. Pero me encontraba tan mal que estaba dispuesta a probar cualquier cosa, así que cuando salí de su consulta me fui a una biblioteca para sacar algunos libros sobre el tema. Encontré libros de cocina que trataban sobre este nuevo estilo de comida «limpia» y también varios libros sobre nutrición para mejorar la salud. A medida que me paseaba por las estanterías, me fui dando cuenta de que había secciones enteras dedicadas a comer de forma saludable.

Comencé por deshacerme de las cosas sencillas, como la bollería, la comida rápida y los sofisticados cafés de diseño. Pero pronto fui más allá de las recomendaciones del médico y empecé una dieta cien por cien vegetariana. En cuestión de una o dos semanas, todo mi cuerpo comenzó a cambiar. La cabeza dejó de dolerme. Mi depresión y agotamiento desaparecieron. Podía concentrarme mejor, y volví a sentirme más ligera y fuerte. Y los once kilos que había engordado desde que había dejado el trabajo en la estación de esquí desaparecieron en el transcurso de unos meses, sin tan siquiera darme cuenta. ¡Hasta que un día me desperté y me di cuenta de que me encontraba de *fábula*!

Sabía que si tenía que ceñirme a esa dieta milagrosa iba a tener que aprender a hacer algo más que mezclar lechuga con tofu. Descubrí el Natural Gourmet Institute, una escuela de cocina de Manhattan, prácticamente vegetariana, donde daban clases nocturnas y de fin de semana. Me apunté y tomé un curso de cocina básica durante un fin de semana. Al final del curso ya estaba enganchada. Entonces me surgió la idea de dedicarme a confeccionar este tipo de comida para ganarme la vida y pedí información sobre el programa de formación profesional que ofrecía la escuela.

Con la ayuda de mi padre y de mi madrastra, pedí otro préstamo de estudios, dejé el trabajo y me puse a estudiar cocina. En los trece años siguientes he ayudado a concebir y a realizar el documental *Super Size Me*, he obtenido un diploma del Institute for Integrative Nutrition y he publi-

cado tres libros sobre nutrición. He aparecido en múltiples revistas, en programas de noticias y en documentales donde se cuenta mi historia y mi nueva perspectiva sobre la comida. Me he codeado con los «grandes veganos» de Nueva York, y he dado conferencias sobre educación infantil vegana. Me casé con un productor de cine famoso, viajé por todo el mundo y pisé la alfombra roja con él.

Hasta que un día todo se derrumbó. Al poco tiempo de haber nacido nuestro hijo descubrí que no podía confiar en mi esposo y empecé a visitar a un consejero. El terapeuta no tuvo mucho éxito en ayudarnos a restablecer nuestro vínculo roto y empezamos un largo y lento proceso de divorcio. Me sentía totalmente fracasada. Mi carrera hacía aguas, mi matrimonio había terminado y ahora era madre soltera. Algo empezó a cambiar en mi organismo y mi ciclo menstrual se aceleró; tenía la menstruación cada quince o dieciséis días. Tenía dolores, me sentía débil, agotada y deprimida.

Un día empecé a tener ganas de comer carne, y de tener relaciones sexuales. Hacía tanto tiempo que no hacía ninguna de estas dos cosas que tardé meses en identificar el malestar que estos antojos despertaron en mí. Terminé recorriendo los pasillos de los supermercados en busca de algo que satisficiera mi profunda carencia, pero no podía averiguar qué era.

Un día entré en mi supermercado-cooperativa para *hippies* de Brooklyn y estuve diez minutos dando vueltas con la cesta vacía. Debía parecer una vagabunda medio loca, porque acababa de dejar a mi hijo en la guardería y hacía días que no me duchaba. Llevaba unas mallas de yoga que estaban dadas, andaba arrastrando los pies y balbuceaba mientras buscaba algo, *cualquier cosa*, que me satisficiera, pero al final me marché sin comprar nada. Había elegido chocolate, helado, patatas fritas e incluso col rizada, pero no me *apetecía* nada de aquello.

Quería —necesitaba— algo, pero no sabía qué era.

Por aquellos tiempos, un día salí a cenar con una pareja de amigos en Manhattan y ellos pidieron carne y pescado. Yo elegí el plato de pasta

vegano, con tofu y verduras, un vaso de vino, y un apetitoso gazpacho. Cuando llegaron nuestros platos, mis ojos se fijaron en las carnes que les sirvieron a mis amigos. Me sentí acalorada en el pecho y la frente y se me despertó el anhelo. Se me empezó a hacer la boca agua. Quería su carne.

Mal asunto.

¡Se suponía que no me tenía que apetecer la carne! ¡Era asesora de salud vegana, por el amor de Dios! Intenté hacer caso omiso de ese «de-testable» sentimiento y me concentré en mi pasta y en beber más vino. Al final acabamos hablando de amores y mis amigos me preguntaron con tacto si ya estaba dispuesta a volver a tener una cita. Como venía haciendo por aquel entonces, respondí diciendo que era demasiado pronto. Ésa era la historia que me había estado contando a mí misma durante algún tiempo y, cuando mis amigos me mostraron su comprensión, yo me enfadé. Me disgusté porque ni siquiera intentaron sacarme esa idea de la cabeza, y porque su comida me apetecía más que la mía.

Quería albóndigas y quería un hombre.

Una noche durante esa época estaba buscando algo en mi cajón de la ropa interior y redescubrí mi vibrador. Hacía tanto tiempo que no lo había usado que al principio no estaba muy segura de qué hacía allí. Me quedé desconcertada, hasta que volví a reconocer algo que, aunque remoto, era inconfundible. Mi cuerpo tenía ganas de jugar, aunque mi cerebro no quisiera reconocerlo. Afortunadamente, escuche a mi cuerpo, en vez de escuchar a mi cerebro. Le cambié las pilas, y me puse en faena.

Todas esas frustraciones y «callejones sin salida» eran oportunidades para preguntarme qué era lo que quería. ¿No te interesa tu carrera? ¿Qué es lo que quieres? ¿Estás en una ciudad demasiado pequeña? ¿Dónde quieres vivir? ¿Quieres una relación que no sea estable o una que te llene? ¿Con qué tipo de persona quieres estar? ¿Qué es lo que hará que te sientas bien?

¿Estás dispuesta a volver a intentarlo? ¿Una y otra vez?

Sí. La respuesta siempre ha sido y será: *sí*.

Cada vez que he probado algo nuevo he aprendido algo importante. ¿Y si probaba con otro hombre? Aprendería a saber qué es lo que le gustaba a mi cuerpo y a pedir lo que quería. ¿Y si probaba una nueva dieta? Descubriría a qué alimentos era adicta o sensible y dejaría de tomarlos. ¿Y si probaba con otro trabajo? ¿Y si aprendía otra profesión? Tenía que encontrar otro trabajo que me llenara más, donde tuviera una red de apoyo más sólida, una profesión que tuviera más sentido.

¿Y qué pasaría si «fracasaba»? ¿Y si el novio, la dieta o el trabajo no funcionaban? Entonces habría conseguido una información muy valiosa sobre lo que necesitaba. Para acercarme a lo que realmente quería tenía que recopilar datos. La cuestión era estar preparada para volver a intentarlo. Porque cada vez que me he arriesgado a tratar de descubrir quién soy realmente y qué es lo que quiero he dado un paso más para acercarme a mi objetivo.

Esta práctica de decir sí a mis anhelos, antojos y deseos me ha proporcionado un cuerpo y una vida que adoro. Escucho a mi cuerpo. Le pregunto qué es lo que realmente necesita. Cada comida me brinda una oportunidad para conversar conmigo misma sobre los alimentos que me ayudarán a sentirme bien; no sólo ahora, en este momento, sino durante las próximas horas, días o años. No hago ejercicio para quemar calorías o castigarme por mi último postre; ahora aprovecho los momentos en que puedo moverme y estirarme, mediante actividades que hacen que me sienta fuerte, relajada y sexy. Ahora mi forma de pasar el tiempo, lo que como, el trabajo que hago, con quien comparto mi vida coincide con lo que quiero sentir. Y quiero sentirme a salvo, sexy, libre y atrevida. Estás invitada.

1

¿QUÉ SE TE ANTOJA?

Antojo

Sustantivo

1. Apetito, gana de comer

2. Movimiento natural que inclina a la persona a desear algo con vehemencia

Todos tenemos antojos y anhelos. Todos los seres humanos anhelamos conectar con las personas y las cosas que nos hacen sentir realizados, vivos, amados y satisfechos. Me atrevería a decir que toda nuestra experiencia humana se basa principalmente en sentir deseo intenso de algo. Al fin y al cabo, ansiar, sentir antojos, anhelar, querer y desear forma parte de la naturaleza humana.

Así que yo te pregunto con curiosidad e interés genuinos: ¿cuáles son tus antojos y anhelos?

Estoy segura de que, en realidad, no es ese bote de mantequilla de cacahuete que acabas de sacar de la guantera de tu coche, o el café triple Venti Latte con un chorro de sirope que te tomas cada tarde para recompensarte por otro día de trabajo estresante.

Estoy segura de que no es ese vaso de vino que te tomas automáticamente para que te ayude a relajarte al final de un día largo y duro. Ni las galletas, pasteles y otras delicias en las que piensas demasiado.

No es el impulso de salir corriendo y abandonar a tu pareja, o de gritarle a tus hijos, o de dejar impetuosamente tu trabajo que no te conviene; todos hemos pasado por esos momentos.

Lo que quiero saber es qué hay detrás de esos incómodos y desagradables sentimientos. ¿Qué necesidades esenciales y vitales sientes que no están cubiertas, reconocidas o alimentadas? ¿Qué es lo que no te da tu comida, tu entorno y tu *vida*, que te hace creer que no tienes otra opción que comer en exceso, trabajar en exceso, fingir, aislarte y gastar demasiado?

Es decir, ¿qué es lo que más deseas? ¿Qué es lo que te haría sentirte más apasionadamente viva? Creo que éstas son las preguntas más importantes que te puedes hacer y las respuestas las encontrarás en tus antojos y anhelos.

Sea lo que sea lo que necesitas, rara vez se compra con dinero, pero está —y seguirá estando— bajo la profunda influencia de lo que te llevas a la boca, lo que haces durante el día, o lo que dices o dejas de decir. Si estás en ese punto en que aquello con lo que te alimentas o lo que te dices a ti misma te llena, pero no te satisface, eso significa que todavía no has descifrado el mensaje que se oculta tras ese antojo.

Lo que desean la mayoría de mis clientas es sentirse radiantes de vitalidad y a gusto. Quieren levantarse cada mañana y afrontar sus vidas con autenticidad y sinceridad, sabiendo que lo que van a hacer, las decisiones que van a tomar, van a reflejar fielmente sus valores más genuinos. Quieren creer firmemente, en lo más profundo de su alma, que son valiosas y que sus opiniones cuentan. La clave para lograr esta profunda afinidad contigo misma es simple: aprende a escuchar tus antojos. Escúchalos y respétalos. Es fácil, pero también es lo más difícil que aprenderás a hacer en tu vida, porque implica darte prioridad a ti misma como nunca lo has hecho hasta ahora, de formas que incluso a la mayoría pueden asustarnos. Pero ha llegado la hora. Ha llegado el momento de dejar de intentar inconscientemente que nuestros antojos no nos molesten. Lo más irónico

es que sólo dejarán de agobiarnos cuando nos comprometamos a hacer una pausa, a escucharlos y a aprender de ellos. Sólo cuando seas capaz de hacerlo, cuando aprendas a dejar de reaccionar, a estar en silencio y a escuchar atentamente, tus antojos se convertirán en lo que realmente son: tu mejor guía.

En este libro te enseñaré a escucharlos. Te ayudaré a reconciliarte con tu cuerpo y con tu corazón para que por fin puedas sentirte a gusto en el mundo. Porque a fin de cuentas lo que nos apetece realmente a las mujeres es encontrar nuestro lugar, ser amadas y estar a gusto, especialmente, con nosotras mismas. Todas queremos saber que somos seres humanos perfectos, sin que nos juzguen por nuestro aspecto, por quién hemos decidido amar, o por el tipo de aportaciones que hagamos en nuestra vida. Hemos perdido el tiempo luchando contra nuestro cuerpo, cediendo ante la presión de una sociedad que nos dice qué aspecto hemos de tener, cómo hemos de ser, qué hemos de comer «sólo para», y lo hemos hecho a costa de esconder nuestra verdad a nosotras mismas y a los demás. Ya basta de agachar la cabeza avergonzadas.

Ha llegado la hora. Ahora es el momento de entregar nuestras armas de autodestrucción; de convertirnos en esmeradas cuidadoras de nuestros más profundos deseos.

Para ello hemos de entender, respetar y aceptar nuestros antojos.

Los antojos son complicados

Desde el mismo día de nuestro nacimiento, llegamos a este mundo con unas ganas arrolladoras de experimentar con todos nuestros sentidos. De bebés nos sentimos atraídas hacia la extraordinariamente nutritiva y dulce leche materna, así que desde nuestros primeros días de vida aprendemos a asociar el sabor «dulce» con el amor, la nutrición, la seguridad y estar saciadas. Y esto es muy hermoso.

Pero luego sucede algo. Crecemos y cambia algo. La leche materna es sustituida por cereales azucarados procesados, leche con chocolate en polvo y bollería envasada que tiene tanto azúcar que sólo de pensarlo me duelen los dientes. Lo que se nos ofrece cuando crecemos puede ser dulce, pero en cuanto a calidad nutricional es justamente lo opuesto a la leche materna, de modo que nuestra tendencia natural al dulce queda alterada por lo que recibimos a cambio. Nuestra necesidad de azúcar es secuestrada. Queda enterrada bajo capas y capas de azúcar. Cuando sucede esto, nuestra necesidad de dulce se transforma en algo más que en un antojo saludable; queda condicionada a indicarnos la dirección incorrecta, a alejarnos del tipo de dulzura que realmente necesitamos.

De modo que se inicia un círculo vicioso. Nos apetece algo desesperadamente. Tenemos ganas de dulce. Respondemos a ese antojo picando lo primero que se nos pone por delante, ya sea una barrita de chocolate y caramelo, una bebida isotónica o la última ración de tarta de cumpleaños que queda en tu cocina. Nos comemos ese «dulce» y nos sentimos mejor, de momento. Pero ese bienestar no dura demasiado. No tardamos en tener algún problema. Y entonces parece que nos empiezan a pasar todo tipo de cosas malas a la vez, lo que requiere mucha energía y esfuerzo por nuestra parte para recuperarnos. Cuando inevitablemente volvemos a tener el antojo, éste regresa con más fuerza, con más insistencia que antes. Nos rendimos a ese antojo comiendo algo que es superdulce y con valor nutritivo igual a cero. Seguimos con este círculo vicioso hasta que un día nos despertamos y nos damos cuenta de que estamos gordas, cansadas y nos sentimos fatal.

Entonces nos entra el pánico. Decidimos que ya no queremos seguir viviendo a merced de nuestros antojos. Ignoramos esos molestos apetitos «negativos». Cuando el deseo de azúcar vuelve a la carga, intentamos no hacerle caso. Pero no desaparece. Se queda con nosotras y nos pone nerviosas, de mal humor o tensas. Y sigue sonando como cuando se dispara la alarma de un coche injustificadamente, y no para de decirnos que ne-

cesitamos algo dulce. En nuestro frenesí, nos lanzamos a comer otro tipo de cosas, como alimentos salados, grasos o crujientes. Ahora no sólo hemos hecho caso omiso de nuestro antojo de dulce, sino que hemos despertado otro apetito, la de las cosas saladas igualmente pobres en valor nutritivo.

Hemos llegado al extremo de encontrarnos en un grave aprieto y somos incapaces de afrontarlo. Normalmente, es cuando recurrimos a los profesionales, a los gurús de las dietas, y nos aferramos a la última dieta de rabiosa actualidad. Como una persona que se está ahogando, luchamos por sobrevivir, convencidas de que esta dieta, la que hemos escogido como salvavidas, será nuestra solución. Puede que así sea, al menos a corto plazo. Pero también es posible —y las estadísticas lo demuestran— que, aunque la mayoría adelgacemos al principio, con el tiempo recuperaremos el peso perdido e incluso aumentaremos un poco. Resumiendo, las dietas no funcionan. Y creo que es porque la mayoría se basan, al menos en parte, en la negación. Se basan en suprimir algunas o muchas cosas. La mayoría de las dietas se basan en esquivar tus antojos, o sencillamente, en ignorarlos.

Hace poco leí un estudio que demostraba que las dietas no funcionaban porque nos agotaban mentalmente. Es decir, cuando estamos a dieta nuestra mente está tan ocupada tratando de contar los puntos, las calorías, de llevar la cuenta de nuestras transgresiones o éxitos alimentarios que se nos acaba la fuerza de voluntad y nuestra capacidad para resistirnos al canto de las sirenas de nuestros antojos. Los psicólogos han descubierto no hace mucho que las personas que hacen dieta autogeneran antojos y fantasean sobre los alimentos prohibidos con mucha más frecuencia que las que no siguen ninguna dieta. Ése es el dilema de hacer dieta: estar demasiado pendiente de lo que comes puede sabotear tus intentos de ser más consciente de lo que te llevas a la boca.

Te propongo que des un paso adelante para tener una relación más saludable contigo misma —y con tu cuerpo— cuando decidas dejar de

hacer dieta y escuchar a tus apetitos. La negación no funciona. La abstinencia no funciona. Pero lo que sí funciona es aceptar tus deseos, tus verdaderas necesidades. Descubrir lo que te apetece con locura, es lo que te liberará.

Parece directo y fácil, ¿verdad? Pero por experiencia propia todas sabemos que identificar y respetar nuestros más profundos antojos es un gran reto. Nos han condicionado para ocultar nuestros antojos, especialmente, si están relacionadas con algo que se considera decadente, indulgente o exagerado. Lo mismo sucede con todos los aspectos verdaderamente importantes de nuestras vidas, en especial, con todo lo que esté relacionado con el *placer*. Hablaré de todos estos temas en este libro, pero de momento voy a ceñirme a la comida, porque sentirse avergonzada, indigna de confianza o condenada al ostracismo por nuestros antojos suele producirse con la comida.

Primero nuestras familias, luego la sociedad, y luego, de un modo más agresivo, la industria dietética y los fabricantes de alimentos procesados nos han enseñado que nuestros antojos son malos, que no podemos confiar en ellos, que si cedemos, lo menos malo que nos puede pasar es que engordemos o enfermemos, lo peor, no ser amadas y quedarnos solas.

Por supuesto, constantemente conspiran contra nosotras para que fracasemos; quiero decir: ¿quién de nosotras tiene la voluntad férrea para resistirse a las montañas y montañas de comida basura envasada que bloquea el acceso a las manzanas orgánicas, que en la mayoría de los supermercados suelen estar escondidas en un oscuro rincón? Por supuesto, también sabemos que una manzana es la mejor opción, pero cuando estamos en las garras del antojo, tiramos nuestro «sentido común» por la borda. Cuando el antojo aparece con fuerza, nuestro GPS nutricional interno se queda fuera de cobertura. Por lo que no es muy difícil que la irresistible llamada de lo fácil, barato y que está a mano, que la mayoría de las veces es muy poco saludable, nos desvíe de nuestra hoja de ruta.

A pesar de que hay algo en nuestro fuero interno que intenta advertirnos de que nos hemos desviado, acabamos cediendo y compramos las galletas o el helado que satisfarán momentáneamente nuestro antojo. Pero ¿con qué fin? Cuando respondemos a la llamada de un apetito con urgencia y desesperación, solemos hacerlo de manera exagerada e indulgente. Si adoptamos la actitud contraria y decidimos no ceder, nos arriesgamos a que se vuelvan a desencadenar otros antojos nuevos (igualmente nocivos) y más fuertes. Cuando respondemos a nuestros antojos de forma exagerada (por exceso o por defecto), simplemente, nos sale mal.

Pero nuestros antojos no están equivocados. Lo que sucede es que no sabemos cuál es la mejor forma de responder a ellos. Te enseñaré a interpretar su lenguaje para que puedas entenderlos, y cuando seas capaz de hacerlo, empezarás a adentrarte en un estado de salud y bienestar radiante.

Cómo actúan nuestros antojos

La pregunta que siempre me plantean es: si los antojos surgen porque necesitamos algo, ¿por qué nos dirigen hacia cosas tan poco saludables? O sea, ¿por qué nos apetece el chocolate o las galletas, en lugar de la col o la zanahoria? Si mi cuerpo necesita nutrirse, ¿por qué me siento atraída hacia alimentos que no tienen ningún valor nutricional?

La respuesta es un poco complicada, así que hablaré de la anatomía del antojo más adelante en este mismo capítulo. Pero primero la respuesta corta a esta pregunta es muy lógica: nuestro cerebro responde con un nivel de intensidad que se corresponde con la potencia del estímulo que recibe. Es decir, si pones un plato con galletas de chocolate delante de una persona hambrienta, su cerebro se iluminará como un árbol de Navidad ante el fuerte estímulo que le has puesto ante sus narices: un tentador

cóctel de azúcar, sal y grasa. Si a esa misma persona le pones delante un puñado de zanahorias, su cerebro reaccionará de un modo mucho más tranquilo (hasta me atrevería a decir que incluso se *relajaría* delante de las zanahorias, que llegaría a sentir una sensación de paz por todo su cuerpo, en vez de la sobreexcitación que producirían los galletas de chocolate). Nuestra reacción a los antojos es un tipo de llamada y respuesta innata. Recientemente, en las investigaciones sobre este tema se han realizado interesantes descubrimientos sobre la neurociencia de los antojos y lo que sucede en nuestro cerebro cuando nos asalta una.

Los antojos y el cerebro

«¿Por qué intenta mi cerebro acabar conmigo?», me preguntó Susan cabizbaja y triste.

Estaba en una cafetería tomando una taza de té con mi nueva cliente, que me hablaba de su frustración, impotencia y desesperación. Durante casi la mitad de su vida había estado intentando adelgazar nada menos que entre 18 y 54 kilos. Ahora sentía que se había estancado en casi 45 kilos por encima de su peso ideal y no sabía por qué.

Pero tenía una ligera idea sobre cuál podía ser la respuesta a su pregunta, y yo asentí con la cabeza en señal de que estaba de acuerdo y que la entendía.

Susan es la clásica adicta al dulce y a las grasas. Siempre que está estresada le invade un fuerte deseo de comer algo frío y dulce, así que recurre una y otra vez a sus queridas tarrinas de helado de la marca Ben and Jerry.

«Cuando llego a casa y estoy estresada, cansada y frustrada, engullo una tarrina de helado», me dijo.

Me contó que inconscientemente sobrecargaba su antojo añadiéndole bastoncitos salados a la mezcla.

«En realidad pensaba que si mezclaba el helado con los bastoncitos salados compensaba el efecto del exceso de calorías.»

En lugar de mitigar el perjuicio que le estaba ocasionando a su salud —y a su estado de ánimo— el festín de helado, los bastoncitos salados no hacían más que acrecentar el problema. Aunque Susan no era consciente de ello, estaba creando la tormenta perfecta de sabores que cuando se combinan dejan al cerebro totalmente fuera de combate, haciendo que pierda la capacidad de razonar y el sentido de las medidas y el control.

Los científicos incluso tienen un nombre para este fenómeno: el «punto de felicidad máxima», que es el subidón que tiene el cerebro cuando recibe el trío perfecto de azúcar, sal y grasa. Cuando se combinan estas tres sustancias, sucede algo en el cerebro que cortocircuita su capacidad para identificar la alta intensidad que posee cada uno de estos ingredientes. Para que te hagas una idea de lo que te quiero decir, imagina que tienes tres tazones delante de ti. En uno de ellos hay sal de mesa blanca. En otro, azúcar blanco refinado. Y en el tercero, grasa. Si alguien te pidiera que te comieras todo lo que hay en cada uno de los tres recipientes, pensarías que esa persona está loca, porque cada una de esas sustancias por separado es demasiado intensa para ingerirla en grandes cantidades. Pero mézclalas con otros ingredientes ligantes y algunos sabores irresistibles (el chocolate es el rey de los antojos, especialmente para las mujeres) y ya está. Has conseguido una galleta que es tan deliciosa y te proporciona tanto placer que es un desafío para tu cerebro comer sólo una. Cuando se combinan los tres grandes —azúcar, grasa y sal—, tienes todos los números para que el cerebro pierda su capacidad para discernir que está ingiriendo una deliciosa bola de basura.

Big Food (Comida Grande) es el nombre que le he puesto al complejo de los alimentos industrializados, que nos tienta por todas partes con sus alimentos nocivos, pero ingeniosamente creados con alta tecnología. Hay equipos de científicos que inventan cosas como el factor disolución de los Cheetos —lo que los científicos alimentarios denominan «desaparición

de la densidad calórica»—, una propiedad que engaña a tu cerebro y le hace creer que no ha ingerido ninguna caloría. Las sensaciones de placer que proporcionan los alimentos obtenidos mediante ingeniería alimentaria desencadenarán el mismo tipo de subidón —en lo que a receptores del cerebro respecta— que la droga callejera más sofisticada. La ingeniería alimentaria o la búsqueda de ese «punto de felicidad máxima» es un negocio, un negocio muy serio, y cuanto mejor entienden los científicos cómo responde el cerebro a las sustancias alimentarias, mejor pueden manipularnos a todos.

Y con esto me refiero a que quién en su sano juicio podría resistirse al caramelo salado recubierto de chocolate, especialmente mezclado con delicioso helado o incrustado en una densa y correosa galleta.

Pero no desesperes, porque el conocimiento es poder, y todas podemos ser tan inteligentes como esas mentes retorcidas que no dejan de inventar nuevas combinaciones de sabores y texturas que despiertan los apetitos a los que tanto nos cuesta resistirnos. La clave está en saber cómo responderá tu cerebro cuando sea seducido por la comida basura. Cuando conozcas lo que sucede realmente en el momento en que se enciende la neurona del dulce, podrás tomar una decisión racional sobre lo que quieres hacer al respecto.

Tu cerebro y la comida

Existe una sencilla razón bioquímica por la que nos gustan tanto los alimentos grasos, sabrosos y dulces. Estas sustancias tan potentes liberan opiáceos (que son tan somníferos y parecidos a una droga como indica su nombre) en nuestro torrente sanguíneo, y cuando se unen con los receptores de nuestro cerebro, experimentamos una intensa sensación de placer, quizás hasta un pequeño subidón. Cuando sentimos placer, satisfacemos un deseo y nos sentimos bien. Aunque esta felicidad sea breve

(aunque sólo sean los momentos en que ingerimos algo, como un caramelo), el recuerdo de esa experiencia queda almacenado en nuestro circuito cerebral. La próxima vez que veamos la fuente de ese placer, puede que se nos active un antojo.

Curiosamente, los investigadores han demostrado que podemos anhelar la fuente de ese «chute» de placer, aunque no esté ante nuestra vista, porque las personas que hacen dieta y se abstienen de ciertos alimentos pueden invocar esos placeres prohibidos, y el mero hecho de pensar en ellos puede activar un poderoso antojo. Es decir, las personas que hacen dieta pueden tener fantasías sobre la plena satisfacción de sus antojos, por el mero hecho de identificar algo que perciben como deseable o placentero. (Por ejemplo, hay una tarta de almendras en el escaparate de la pastelería de la esquina, esa con la que has estado soñando los tres últimos días. O el suflé de chocolate en el menú del restaurante adonde vas a ir a cenar con tu amigo la semana que viene. Al pensar en ese postre se te hace la boca agua cada vez que miras tu agenda y ves el nombre del restaurante con que lo identificas.) El poder de la sugestión es tan fuerte que sólo el hecho de pensar en algunos alimentos desencadena un deseo. En los anuncios nocturnos de televisión se ve muy claro esto.

Los antojos no afectan sólo a una sino a varias partes clave del cerebro, dificultando su ubicación. El *hipocampo*, que procesa todo tipo de datos sensoriales como el olfato, el gusto y la textura, almacena esta información como memoria reciente o memoria a largo plazo. La *ínsula*, procesa nuestro estado físico (si tenemos hambre, sed, estamos cansados o tenemos frío) y te indica qué es lo que necesitas socialmente. El *núcleo caudado* es el centro del placer que se encuentra en las profundidades del cerebro y que controla la secreción de dopamina. Éste es el centro de la recompensa que se siente tan bien atendido cuando comes algo dulce y mantecoso que enseguida se tranquiliza. La dopamina es la hormona del «orgasmo», la que hace que el sexo sea tan fantástico, que tomar drogas sea tan peligroso y que excederse con los alimentos inadecuados sea tan fácil.

El estrés y los antojos

Cuando nos sentimos vulnerables y nuestra fuerza de voluntad está debilitada, somos más susceptibles a nuestros antojos, y nada nos hace más vulnerables que el estrés. Para muchas mujeres estar estresadas es la norma, en vez de la excepción, debido a la complejidad de nuestra vida moderna. Pero el estrés constante de baja intensidad no es normal —o saludable— para tu cuerpo o para su capacidad de responder a sus deseos de una forma saludable.

El estrés hace que nuestro cuerpo segregue hormonas muy potentes y que tienden a saturarnos con sensaciones de urgencia y emergencia. Cuando estas hormonas (como el cortisol) empiezan a circular por el torrente sanguíneo, es muy difícil resistirse a los antojos, puesto que el cerebro se queda rápidamente sin fuerza de voluntad y nos dice que nuestro estrés sólo se aliviará si satisfacemos ese deseo. Por supuesto, en la práctica, eso no es cierto, pero cuando no te encuentras bien, el razonamiento y la paciencia suelen brillar por su ausencia, y cuesta bastante volver a la sensatez. Reducir o eliminar el estrés de tu vida es el requisito previo para poder escuchar la sabiduría que encierran tus antojos. A lo largo de este libro te iré mostrando cómo afrontar el estrés desde múltiples puntos de vista y con múltiples herramientas.

Los antojos alimentarios y las mujeres

Las investigaciones indican que las mujeres somos más susceptibles a los antojos que los hombres. De hecho, algunos estudios dicen que la ratio es de diez mujeres por cada siete hombres, lo cual es bastante significativo. La razón por la que tenemos más antojos, en términos neurofisiológicos, se encuentra en nuestra biología: como portadoras de bebés, estamos diseñadas para comer por dos. Esto también explicaría por qué nuestros

antojos se disparan en el momento más álgido de nuestro ciclo menstrual; nuestras alteraciones hormonales activan una «señal» de necesidad, y esa parte ancestral de nuestro cerebro que quiere almacenar y acumular grasa para los momentos de escasez. Nuestros ciclos menstruales también hacen que la mayor parte de la glucosa de nuestro cuerpo vaya hacia nuestros órganos reproductivos, dejando al cerebro sin su combustible favorito, lo que a su vez genera más antojos. Aumentar un poco de peso durante la fase álgida del ciclo menstrual es algo bastante habitual, que es cuando se segregan más hormonas y todavía se han de descamar las paredes del útero. Es como si el cerebro primitivo dijera: «¡Espera! ¡Puede que tengamos que alimentar a algún pequeñín por ahí abajo, seamos precavidos!» Luego, cuando llega la regla, nuestro cerebro vuelve a relajarse, recobra su acceso a la glucosa, y siente que ya no es necesario almacenar. Este ritual mensual de preparación para la fertilidad es un ciclo interesante. Y tiene sus manifestaciones exquisitamente personales, extraordinariamente fascinantes y típicamente femeninas en la forma de los antojos. Me encanta que mis clientas me cuenten qué les apetece comer durante el ciclo menstrual, qué es lo que sus cuerpos parecen necesitar de forma urgente ante la perspectiva de albergar otra vida.

Por supuesto, también tenemos los famosos antojos de las embarazadas. Los científicos creen que estos curiosos antojos se deben a la montaña rusa hormonal en la que vamos montadas cuando gestamos a otro ser humano. Y aunque pensar en helado y encurtidos puede sonar extravagante, es una mezcla que incluye al trío del azúcar, la grasa y la sal. Así que desear eso para mí tiene sentido.

En qué se diferencian los antojos del hambre

Parte de mi trabajo se basa en ayudar a mis clientas a comprender la diferencia entre los antojos, que son una súplica del cerebro para que le des

algo agradable, y el hambre verdadera, que es la indicación del cuerpo de que necesita nutrirse. La diferencia entre antojos y hambre es de suma importancia, pero muchas veces no es fácil darse cuenta, porque ambos se solapan de muchas maneras y hace falta tener ciertos conocimientos y paciencia para aprender a separarlos.

Debido a nuestras ajetreadas vidas y a nuestra sobrealimentación, es difícil reconocer la verdadera señal del hambre, pero no es difícil de entender. El hambre es simplemente la forma que tiene el cuerpo de decirte que necesitas combustible. Mientras el antojo indica que necesita una experiencia placentera, las verdaderas punzadas de hambre nos indican que hemos de renovar nuestras reservas de energía. Mientras que un antojo surge de repente, con fuerza, premura y, generalmente, respecto a algo específico («¡Me muero por comerme una bolsa de palomitas de maíz!»), el hambre es una quemazón lenta que se puede posponer, y que al final se acomoda a una extensa variedad de opciones alimentarias. El reto estriba en no confundir nuestros antojos —de ningún tipo— con la verdadera sensación de hambre.

La mayoría sabemos que un ser humano no puede vivir mucho tiempo sin agua. Pero ¿sabías que un ser humano puede llegar a vivir casi un mes sin comida? Esto es así porque nuestros cuerpos están diseñados para almacenar energía en las células adiposas, para prevenir las etapas de escasez. Para los primeros humanos —y por desgracia, también para demasiadas personas en la actualidad—, conseguir una alimentación adecuada era y es muy difícil. Para nuestros antepasados implicaba ser rápidos, fuertes y estar alerta, y cuando tenían éxito en la caza, comían como si no hubiera un mañana, porque había muchas probabilidades de que no lo hubiera, al menos en lo que a tener alimento fresco y nutritivo respectaba.

De modo que tener hambre era —y puede ser— un estado relativamente normal. Nuestro cuerpo está diseñado para funcionar, y para hacerlo relativamente bien, aun cuando nuestras reservas de energía estén vacías. Pero hay un momento en que hemos de comer para saciar esa

hambre, a fin de lograr nuestro máximo rendimiento. Nuestra meta es aprender a comer para mantener nuestro cuerpo y mente con su mejor aspecto y en el mejor estado de ánimo. Descubrir cómo escuchar a tu cuerpo y cuándo estás «al borde del hambre» te abrirá a toda una nueva relación con la comida. Tengo la gran esperanza de que aprender a valorar tus propios apetitos —para un placer, nutrición, descanso, trabajo y juego saludable— te ayudará a aceptar tus más profundos deseos.

Considera los antojos como un truco de la mente. Sin embargo, el hambre se origina realmente en el cuerpo, pero no es tan sencillo como comida sí/comida no, como piensan la mayoría de las personas. Tal como sucede con los apetitos, la sensación de hambre es desencadenada por hormonas, concretamente, la insulina, que regula el metabolismo del azúcar/energía, y las grelin, que se producen en el estómago cuando el cuerpo detecta un descenso en diversas fuentes de energía. La hormona grelin es, básicamente, la hormona del hambre. Estas hormonas (y por supuesto muchas otras) activan ciertos impulsos, y si entendemos cómo actúan, tendremos más probabilidades de responder de manera adecuada a los mismos. Los científicos, por ejemplo, han descubierto que el estómago libera pequeñas cantidades de grelin con regularidad, aproximadamente cada veinte minutos, y después de cuatro chutes de grelin, es fácil que sintamos la sensación que identificamos con tener hambre. Esta sensación suele activarse más o menos cada noventa minutos. Cuando nuestro estómago está parcialmente vacío, suele «quejarse» mientras procesa lo que le queda, pero esto no significa que tengamos hambre; todo lo contrario, ¡significa que todavía hay comida que se está convirtiendo en energía! Sabemos que tenemos hambre cuando un vaso de agua no nos ayuda a sentirnos mejor, o cuando al cabo de un rato, se ha intensificado la sensación de hambre (los antojos suelen desaparecer a los diez minutos, mientras que podemos pasar hambre durante horas, incluso días). Cuanto más se agudiza nuestra hambre, cuando experimentamos pereza mental o sentimos que se nos va la cabeza, cuando nuestro azúcar en la sangre, o como

yo lo llamo, nuestro «cerebro del azúcar», está a niveles bastante bajos, nos queda bastante claro que hemos de hacer una pausa y comer.

Si tienes problemas con tu producción y consumo de insulina, puede que tengas sobrepeso y que, sin embargo, siempre tengas hambre, como mi clienta Sarah. Uno de los retos a los que ella y muchas mujeres hemos de enfrentarnos es al hecho de que nuestro cuerpo puede estar indicándonos que tiene hambre, cuando en realidad no es así. No obstante, puede que no sea capaz de acceder a la energía nutritiva que almacena en sus células.

Pero no comer no es la forma de resolver este dilema, en modo alguno. Cuando nuestro cerebro se queda sin glucosa, se nos acaba la fuerza de voluntad. Resumiendo, tu «cerebro de azúcar» ha de mantener unos niveles constantes para que puedas conservar tu fuerza de voluntad. La sensación constante de tener hambre y de estar estresada conduce a que te atiborres de calorías para que el cerebro consiga el combustible que necesita. Sé por experiencia propia que resistirse a los antojos o intentar hacer caso omiso del hambre puede *sabotear* nuestros intentos para adelgazar. En mi caso, cuando hice cambios radicales en mi forma de comer en mi desesperado intento por encontrarme mejor, me di cuenta de que, sorprendentemente, perder el exceso de peso fue un agradable efecto secundario de haber cambiado mis hábitos alimentarios.

La única forma de transformar nuestro cuerpo es comiendo con regularidad, alegría y plena conciencia. Sólo así podemos llegar a vivir en armonía con nuestros antojos y descubrir qué es lo que verdaderamente nos apetece.

Recordemos lo que comemos

El gran escritor francés Marcel Proust estaba en lo cierto cuando escribió con tanta elocuencia sobre el tremendo poder de un trocito de pastel:

Me llevé a los labios una cucharadita del té en el que había empapado un trozo del pastel. En cuanto el líquido templado mezclado con las migas tocó mi paladar, todo mi cuerpo se estremeció y me detuve, para sentir aquello tan extraordinario que me estaba sucediendo. Un placer exquisito invadió mis sentidos.

Siempre que comemos algo delicioso, peligroso o memorable, se activan varias áreas de nuestro cerebro, entre las que se incluye la memoria, la recompensa y el placer.

Piénsalo: la mayoría tenemos ciertos alimentos a los que recurrimos cuando nos ponemos enfermas. Puede ser sopa de pollo con fideos, un bocadillo de queso caliente, una tónica o la infusión mágica de mamá. Sea lo que fuere, suele ser algo que nos hacía nuestra madre o nuestro padre cuando éramos pequeñas, de modo que las propiedades curativas de ese alimento están vinculadas a sentirnos queridas, cuidadas y bien alimentadas.

Lo mismo sucede cuando comemos algo en mal estado y sufrimos una intoxicación alimentaria: la mayoría recordamos exactamente qué fue lo que comimos y dónde estábamos cuando empezaron los síntomas. Si nos enfermamos seriamente, un gran número de nosotras no podemos volver a comer ese alimento.

Tanto si la experiencia es buena como si es mala, se creará una fuerte asociación con ese alimento, a veces incluso muchos años después del suceso, debido a la profunda huella que nos dejó en nuestra memoria.

Cuando experimentamos antojo por algún alimento en particular, sucede algo muy interesante en nuestra memoria: ésta se vuelve borrosa, se ofusca, cuando se desborda con las sensaciones de éxtasis que le proporciona ese alimento. Recuerda cuando estás a oscuras en un cine, comiendo esas palomitas recién hechas a las que les han añadido sabor a mantequilla y sal. Al final de los 120 minutos de la sesión, tienes muchas probabilidades de haber ingerido centenares de calorías vacías sin darte cuenta.

Ese mismo tipo de «amnesia» alimentaria puede atacarte cuando te has acostumbrado a seguir tu rutina nocturna, que puede consistir en limpiar la cocina y, justo antes de apagar la luz, servirte «sólo un vaso más de vino» o comer ese chocolate que tienes guardado para que no lo encuentren los niños. A la mañana siguiente, hay bastantes probabilidades de que no recuerdes que te tomaste ese tentempié nocturno.

Los antojos —o más concretamente, la satisfacción de los mismos— pueden ofuscar nuestro recuerdo de lo que hemos comido. Y estos recuerdos hemos de reavivarlos si queremos cambiar nuestros hábitos alimentarios para mejor.