

Entrevista con la experta:

Mindfulness,

pretextos y comer

con presencia

La doctora Jennifer Wolkin, sicóloga clínica y fundadora del blog BrainCurves™, nos presenta sus recomendaciones para gozar de buena salud por muchos años.

Medita con atención plena a fin de reducir los niveles de estrés

Se ha demostrado que la meditación con atención plena (*mindfulness*) es muy eficaz. De acuerdo con algunos estudios, la amígdala, región cerebral donde se gestan las reacciones de “lucha o huida”, el miedo y la ansiedad, se hace más pequeña después de esta práctica. También ayuda a aliviar la depresión y el dolor.

Ejercítate para aumentar el flujo sanguíneo al cerebro

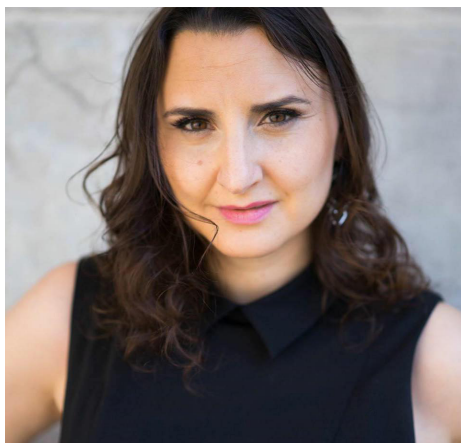
El ejercicio es una fuerza vital y hay muchas razones por las que forma parte esencial de la higiene cerebral básica. Por ejemplo, la actividad física aumenta las concentraciones de serotonina (casi todos los antidepresivos actúan sobre la producción de esta sustancia).

Estimula tu mente

El aprendizaje continuo fortalece la salud del cerebro y, de hecho, es probable que contribuya a la creación de nuevas vías neuronales. Escoge actividades desafiantes, variadas y novedosas.

Nútrete con una alimentación balanceada

La salud del cerebro depende de ciertas elecciones alimentarias que repercuten en la función intestinal: menor consumo de azúcares y carbohidratos refinados y



mayor ingesta de pre y probióticos. La mala salud intestinal se ha asociado a padecimientos como esclerosis múltiple, trastornos del espectro autista, mal de Parkinson y mal de Alzheimer, así como a la depresión y la ansiedad.

Socializa para mantener la conexión contigo y con tu entorno

Existen estudios según los cuales el contacto personal es fundamental para prevenir demencias como el mal de Alzheimer. No olvidemos que pertenecer a un grupo social por lo general fomenta conductas saludables, como caminar o hacer ejercicio en compañía de otros.

Olvida el reloj por un momento

Dentro de las razones que dan las personas para no poder mejorar su estado de salud, la ganadora indiscutible es la falta de tiempo. Lo irónico de este pretexto es que reservar unos cuantos minutos al día para meditar con atención plena o cultivar un hábito adaptativo resulta muy benéfico y se traduce en muchas horas de calidad, ya que disminuye los niveles de tensión. Aunque la gente afirme estar constantemente apurada, resulta muy difícil negar que sí se cuenta con al menos cinco minutos al día para hacer algo más que revisar las redes sociales. Encuentra esos cinco minutos y tómalos como punto de partida.

Ten presencia

Comer en piloto automático puede estimular la producción de hormonas del estrés, hacernos acumular peso, y perpetuar las dificultades gastrointestinales. Este ejercicio te ayudará a comer con atención plena.

1. Pregúntate

- ▶ ¿Por qué estoy comiendo en este momento: por hambre o por antojo de algo más?
- ▶ ¿Esto que estoy comiendo le dará bienestar a mi cuerpo y mi mente?
- ▶ ¿Intento comer mientras leo un artículo, veo la televisión o hablo con alguien?

2. Agradece

Durante unos momentos reflexiona y agradece la posibilidad de tener acceso a tus alimentos. Puedes rezar formalmente, o dar gracias, en tu mente o en voz alta, al sol, a la tierra, a los agricultores.

3. Mastica... y vuelve a masticar

La digestión empieza cuando las enzimas de la saliva entran en contacto con la comida, lo cual te permite absorber los nutrientes eficazmente.

4. Disfruta

En vez de apresurarte a tragar la comida, disfruta de sus aromas, texturas y sabores.

5. Presta atención

Nuestra mente divaga: es parte de la experiencia humana. Si al comer empiezas a notar el parloteo mental, evita juzgarte y trata de regresar tu atención al hecho de experimentar todas las sensaciones.

No desistas

Si sientes que vas para atrás, recuerda que nunca volverás a donde empezaste. Así que haz una pausa para respirar, toma vuelo y avanza dos pasos más. ■