



Neus Elcacho

LA DIETA DE LAS EMOCIONES

Encuentra el equilibrio
emocional con
la alimentación

LIBROS CÚPULA

Neus Elcacho

La dieta de las emociones

Encuentra el equilibrio emocional
con la alimentación

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Neus Elcacho, 2017

© de las ilustraciones: Pinchuk Oleksandra

© de la traducción: Eva Raventós

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño: Antònia Arrom / www.dandelina.net

Primera edición: enero de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2383-6

Depósito legal: B. 24.373-2017

Impreso en España (Huertas) – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice de contenidos

ALIMENTOS, PENSAMIENTOS Y HÁBITOS
PARA ALCANZAR LA FELICIDAD _____ 14

UNA VIDA FELIZ A TRAVÉS DE UNA DIETA
CONSCIENTE, SANA, INTELIGENTE,
FLEXIBLE Y DIGESTIVA _____ 24

► **Conciencia ecológica** _____ 29

■ *Beneficios para el cuerpo humano* _____ 32

■ *Beneficios para el medio ambiente* _____ 34

■ *¿Qué no incluyen las normativas de alimentación ecológica?* — 39

Alimentos de proximidad o kilómetro 0 (km 0) _____ 41

La importancia de comer alimentos de temporada — 42

Dónde comprar alimentos ecológicos,
de km 0 o de temporada _____ 45

► **Por qué hay que tener cuidado con la pirámide
alimentaria o con el «comer un poco de todo»** — 46

¿Cómo debería ser realmente esta pirámide
alimentaria? _____ 51

► Por qué debemos tener cuidado con los alimentos que se anuncian	59
<u>Tiendas organizadas para vender</u>	60
<u>Entonces, ¿dónde y cómo compramos?</u>	63
► Dieta social, dieta flexible	65
► Alimentos que conviene tener lejos	67
<u>Los alimentos procesados</u>	67
<u>El azúcar, la sal y las grasas de mala calidad</u>	71
<u>El alcohol</u>	78

LA DIGESTIÓN COMO BASE PARA LA FELICIDAD _____ 82

<u>Cómo son exactamente nuestros intestinos</u>	86
<u>Absorción y síntesis de vitaminas y minerales</u>	88
<u>Relación con el sistema inmunitario</u>	89
<u>Relación con el sistema nervioso</u>	91
<u>Relación con el hígado</u>	94
<u>Conexión con las hormonas y relación con el sobrepeso</u>	94
<u>«El tamaño no importa», sino el número y la variedad (de bacterias)</u>	96
<u>¿Qué ayuda a las bacterias a vivir cada día?</u>	98

<u>¿Cómo podemos tener más bacterias beneficiosas y más variadas?</u> _____	100
<u>¿Qué contribuye a que proliferen las bacterias «putrefactivas» y a que se reduzcan las «buenas»?</u> ____	103
<u>La disbiosis intestinal o desequilibrio de la microbiota</u> __	104
<u>¿Puedo no tener síntomas digestivos y tener problemas en la mucosa intestinal?</u> _____	106

ESCUCHA TU CUERPO Y LAS EMOCIONES QUE TE HACEN COMER _____ 110

▶ ¿Qué hago si voy a un bar, una pastelería, me paro en una gasolinera o me invitan a una fiesta y no hay opciones <i>healthy</i>? _____	117
▶ Hoteles y bufés _____	119
▶ Ideas para alcanzar el equilibrio _____	121
<u><i>Wake up</i>: desayunos para tener más energía y concentración</u> _____	121
<u><i>Keep on</i>: comidas para no pasar hambre ni tener sueño por la tarde</u> _____	122
<u><i>Calm down</i>: cenas para dormir mejor, con menos estrés y menos dolores</u> _____	123
<u><i>Comfort Food</i>: qué comer entre horas</u> _____	124

LOS PENSAMIENTOS DE LA FELICIDAD — 126

► El significado de la comida en nuestra sociedad _____	130
<u>Comer por ansiedad</u> _____	133
<u>Cómo equilibrar las distintas hormonas implicadas</u> _____	137
<u>Sistema inmunitario y emociones: ¿hay tanta relación?</u> _____	138
■ <i>Valora tu tiempo</i> _____	154
■ <i>Delega</i> _____	159
■ <i>Ayuda a tu concentración y a tu creatividad</i> _____	159
■ <i>Descansa bien</i> _____	161

12

LOS HÁBITOS DE LA FELICIDAD _____ 164

► Trucos para levantarse mejor por la mañana _____	167
► Trucos para aumentar la energía _____	171
► Trucos para dormir mejor _____	175
► La naturaleza, un foco de equilibrio _____	178
► La importancia del ejercicio físico _____	180
<u>Tipos de actividades físicas (¡será por ideas!)</u> _____	182
► Hygge: el hábito de valorar las cosas pequeñas _____	185
► Nuestra lucha interna de frustraciones, envidias y miedos _____	187

▶ Respirar y reconectar más a menudo _____	194
▶ Pre-ocupación versus relativizar para afrontar conflictos _____	200
▶ Emociones y forma de gestionarlas _____	213
▶ Combatir las creencias limitadoras _____	214
▶ Perdonarte, quererte, creer en ti _____	218
▶ Confianza, positivismo y visualización _____	223

POR DÓNDE EMPEZAR, CÓMO PRIORIZARY CÓMO INCORPORAR TODOS LOS CAMBIOS _____	228
--	-----

RECETAS _____	234
---------------	-----

NOTA Y AGRADECIMIENTOS _____	265
------------------------------	-----

Creemos con la presión de tener que ser personas que se levantan pronto, que estudian o trabajan a destajo (y las horas que haga falta), que son eficientes, multidisciplinarias, rápidas... Nos introducimos en el mundo laboral y nos encontramos con una mezcla de necesidades artificiales y de obligaciones, de cosas que tenemos que hacer, ser e incluso sentir.

¿Es esto realmente todo lo que podemos esperar de la vida? ¿O es solamente lo que la sociedad quiere y necesita que seamos? Daniel Gilbert, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Harvard (Estados Unidos), decía que la fórmula matrimonio + éxito laboral (dinero) y niños NO da la felicidad.

Si no, ¿por qué se calcula que alrededor del 15% de la población sufrirá algún tipo de depresión a lo largo de su vida? ¿Por qué cada vez hay más personas con enfermedades derivadas del estrés? ¿Por qué tenemos, en general, una relación tan ansiosa con la comida no saludable?

No seguimos el camino de lo que realmente nos hace felices. Nos pasamos la vida intentando ganarnos la vida, pero tener dinero no nos proporciona la felicidad. Podemos vivir ciertas experiencias divertidas con dinero, sí. Eso es lo que nos hacen creer los departamentos de marketing a través de bloggers, *youtubers* e *instagramers*, que nos están creando un falso mapa mental de lo que necesitamos para ser felices. Y el dinero puede darnos una cierta tranquilidad y la seguridad de que todo irá bien, pero es una falsa

sensación. No nos asegura la salud, ni podemos comprar el amor, ni la confianza, ni el respeto, ni la paciencia, ni la intuición, ni el positivismo. Creemos que gastar tiempo cuidándonos o descansando no es una buena forma de ganarnos la vida. Pero la vida ya la tenemos ganada, recuérdalo, y estar todo el día trabajando no te permite disfrutar de muchas cosas. Además, con frecuencia el éxito laboral va acompañado de estrés, soledad, falsedad, desconfianza y ambiciones desmesuradas y clasistas que no nos permiten gozar de una forma equilibrada.

Obviamente, tener dinero es necesario para vivir en esta sociedad. Sin embargo, lo importante no es buscar la calidad de vida, sino crear calidad en tu vida. Si te sientes fuerte, saludable, decidido, motivado, activo y eres constante con lo que quieres profesionalmente, no tendrás que pasarlo mal por el dinero. La cuestión es no centrar tu vida en depender de él.

Y este es uno de los motivos más claros por los que la mayoría de las dietas y propósitos que nos hacemos al volver de las vacaciones o el 1 de enero no funcionan. Porque nacemos sin cuestionarnos los valores fundamentales de la vida. Todo lo que nos rodea son obligaciones, y no nos paramos a preguntarnos qué necesitamos, qué queremos y qué nos hace sentir bien. Que alguien me diga si cuando llegas a casa en situación de K.O. mental después de un trabajo de más de ocho horas diarias y dos de transporte tienes ganas de hacerte unas acelgas para cenar. Venga, hombre, eso no se lo cree nadie. Somos humanos, no somos máquinas, tenemos sentimientos y necesitamos sentirnos bien. Es normal que los excesos llamen a otros excesos. Cuando nos pasamos en el trabajo, necesitamos compensarlo con algo que nos relaje o nos tranquilice y muchas veces el modo más fácil y rápido es comerse una pizza, chocolate, embutido, queso o patatas fritas.

Tres de cada cinco personas han seguido una dieta alguna vez en su vida. El exceso de grasa localizada o el sobrepeso es el resultado de una mezcla de un ejer-

cicio físico escaso y un exceso de alimentos, sobre todo de mala calidad. Ocho de cada diez personas que hacen dieta fracasan. ¿Por qué? Porque suelen seguir dietas muy restrictivas y poco energéticas, no gestionan bien su tiempo para comprar, cocinar y hacer ejercicio, les suelen faltar conocimientos, o porque realmente los alimentos nos aportan mucho más que nutrientes.

En nuestra sociedad, comer no es solo una necesidad básica y con frecuencia es necesario para cubrir otras necesidades relacionadas con las emociones. Buscamos llenarnos con el objetivo de sentirnos bien, liberar tensiones, relajarnos, distraernos, seguir una rutina, darnos placer, mimarnos, recompensarnos, premiarnos, celebrar, mostrar algo a los demás... Comer es una forma de lograr el bienestar, la satisfacción y la felicidad.

En nuestra infancia somos muy susceptibles a todo lo que pasa a nuestro alrededor. Si vemos a alguien cercano relacionarse de una manera determinada con la comida, seguramente adoptaremos esta relación en el futuro. Si nos han premiado, castigado o hemos celebrado cualquier clase de acto emocionalmente importante con algún tipo de comida en concreto, esto programará nuestro cuerpo para toda la vida y será algo realmente indisoluble. Comer forma parte de los momentos más emocionales de nuestra cultura y, de algún modo, también nos hace felices. Pero no es necesario hacerlo cargándonos nuestra salud y sin ser conscientes de que en nuestra vida debe haber muchas otras cosas que nos hagan felices aparte de comer.

La comida no puede llenarlo todo ni solucionarlo todo. Y nos culpamos por no ser capaces de hacer dieta cuando, quizá, lo que tenemos es un problema más grave en nuestra vida, con ciertas carencias que no vemos o que no sabemos gestionar.

¿Te has parado a pensar alguna vez en qué otras cosas te llenan en tu vida? ¿Qué tienes a tu alcance que te haga sentir realmente bien? ¿Qué cosas tenías en el pasado

que ahora ya no tienes? ¿Qué cosas has querido hacer siempre y nunca has hecho? ¿Alguna vez te has planteado qué es para ti la felicidad?

En realidad, la felicidad está mucho más cerca de lo que creemos; nos empeñamos en buscarla a través del bienestar, el confort, la tranquilidad, los privilegios o el éxito y no nos damos cuenta de que hay muchas pequeñas cosas a nuestro alrededor con una magia especial y que, si les dedicamos tiempo y atención y nos paramos a disfrutar de ellas, no pueden pagarse con nada en este mundo. Y es que la felicidad está en nuestro interior, solo tenemos que aprender a sacarla.

Para mí, la felicidad es una mezcla de sensaciones y emociones que oscilan entre la ilusión, la risa, el amor, la confianza, la perseverancia, la fuerza interna, la motivación, la tranquilidad y una chispa de inconformismo positivo que nos impulsa a pensar de forma creativa y a actuar siguiendo nuestro instinto y en equilibrio con lo que nos rodea.

20 La felicidad nace de las ilusiones, pero de ilusiones acompañadas de acciones, para poder crecer y progresar en la vida. La felicidad no es el objetivo, sino el camino.

Hoy quiero felicitarte por estar leyendo este libro, por querer trabajar tu relación con la comida, por querer descubrir tu felicidad y tener la posibilidad de cambiar el mundo. Porque entre todos conseguimos «el efecto mariposa». Si tú estás bien, ayudarás a los demás a estar bien.

Eres valiente, lo sé. Todos queremos ser felices, pero no todos estamos dispuestos a buscar, pensar, cambiar, mover ficha, salir dos centímetros de nuestra zona de confort. Enhorabuena, de verdad, estás en el camino correcto.

En los siguientes capítulos te ayudaré a comprender de manera profunda cómo comemos (o por qué priorizamos, por ejemplo, los alimentos con azúcares, sal y grasa), por qué nos movemos menos que los koalas, qué repercusiones

tiene hacerlo y cómo nos influye esto en nuestro modo de pensar, de actuar y de vivir. Te enseñaré también que esta relación es bidireccional, es decir, que no solo comemos ciertos alimentos por cómo nos sentimos, sino que comer de una forma determinada nos hará sentir de una manera o de otra. Para hacerlo, tendremos que entender que no solamente comiendo más de una clase de alimentos nos sentiremos mejor; esta es solo una pieza del puzle de tu estado emocional. No te servirá de nada si no cambias también algunos hábitos mentales y físicos. Cuanto más te pares a pensar en lo que estás haciendo con tu vida y más busques en tu interior, más fácil será hacer cambios y más rápido notarás estas modificaciones en ti y a tu alrededor.

Todo lo que hagas, pienses y comas a lo largo del día, de tu semana, de tu tiempo, te aleja o te acerca a la felicidad: los hábitos alimentarios y el ejercicio; el bienestar emocional y el nivel de estrés; el grado de socialización, el contacto con tus seres queridos y el equilibrio con el entorno y la sociedad; el grado de realización diaria y de bienestar en tu trabajo o en las tareas cotidianas y, finalmente, el contacto con la naturaleza y el sol.

Ya debes de haber oído hablar de la mayoría de estos factores en algún momento de tu vida. Seguramente no te diré nada que no se haya inventado antes (no te descubriré la sopa de ajo, vaya; si esto era lo que buscabas, creo que te has confundido, era el libro de recetas de al lado).

Lo que te ofrece este libro son, sobre todo, herramientas prácticas para pasar a la acción, es decir, para empoderarte y ser capaz de controlar la ansiedad y mejorar tu relación con la comida, a través de un estilo de vida que integre alimentación, movimiento, salud, ocio, tranquilidad, equilibrio emocional y hormonal, diversión, ilusión, hábitos mentales positivos, bienestar, placer... En resumen, que te haga sentir en equilibrio y feliz. Parecen demasiadas cosas que tener en cuenta, ¿verdad?

Pero no hay nada imposible.

Si has seguido un régimen alguna vez en la vida, pensarás que la palabra *dieta* está muy lejos del concepto de *felicidad*. Mentalmente asociamos la dieta con ideas negativas de disciplina, esfuerzo, compromiso, aburrimiento, soledad, comida insípida... pero te voy a demostrar que no es así, con herramientas para cocinar sano y rico, para aprender a priorizar, organizar y gestionar tu tiempo, de forma experimental y práctica.

Me gustaría que leyese este libro con esmero, como si fuese el manual de instrucciones de tu vida. Cuando leemos un texto, a nuestros ojos les cuesta leer detenidamente, palabra por palabra, y lo que solemos hacer es empezar leyendo los párrafos superiores por la derecha y avanzar haciendo pequeños saltos, tal como descubrió en 1879 el oftalmólogo francés Louis Émile Javal. Si a esto le sumamos las prisas con que vivimos hoy en día, el resultado es que recordamos muy poco de lo que leemos. Y si además eres como yo, una persona que siempre tiene mil cosas en la cabeza, te será difícil concentrarte cuando leas textos y, sobre todo, memorizar conceptos.

22

Te pido, entonces, que si tienes este libro en tus manos y estás dedicando un tiempo de tu valiosa vida a leerlo, te sirva de algo más que como distracción. Me gustaría que te hiciese reflexionar y que, como mínimo, te ayudase a incorporar en tu vida algunas de las muchas cosas de las que te hablaré. Que empieces tu cambio hacia la felicidad con lo que te sea más fácil y que no quieras hacerlo todo (a todos no nos funcionan las mismas cosas) ni todo a la vez (Roma no se construyó en un día).

Te pido que lo leas con *afecto*, *tranquilidad* y *amor*, con atención plena, abriéndote, dejándote llevar, *respirándolo*, parándote y leyéndolo poco a poco.

Te recomiendo que te pongas de fondo la banda sonora del libro (la encontrarás en la lista «La dieta de las emociones» en Spotify) y que cojas un lápiz y pósits pequeños y escribas lo que necesites, marques, dibujes, subrayes... Que

fotografías (para ti) los párrafos que te gusten, que enmarques las frases que te resuenen, que prepares *collages* de ideas, que hagas los ejercicios que te propongo... lo que quieras.

Puedes organizarte los puntos que quieras trabajar en tu calendario o agenda.

Puedes hablar con personas con las que conectes y que estén en un punto similar sobre tu interés en cambiar y sobre qué aspectos quieres trabajar y cómo lo harás.

Puedes motivar al resto para que también lo haga. Puedes compartirlo en redes sociales, y hacer un álbum de méritos.

Encontrarás todas las recetas, listas y ejercicios del libro para imprimir en la web **www.ladietadelasemociones.com**.

¡Manos a la obra!