

Buenos o malos hábitos de nutrición

Judith Jiménez López/ Lic. en nutrición

En el aniversario número 100 de la revista Vida y Salud, no podría dejar pasar la maravillosa oportunidad de **compartir mi visión** acerca del origen de los hábitos en nuestra vida que dan la salud y vitalidad. Y la llamé *mi* visión porque es justo eso, una mirada a los años de experiencia en la consulta y en la práctica de aquello que estudié y que amo vivir: La nutrición.

Primero, definamos qué es **un hábito**. Del latín *Habitus*: “Manera de ser. Nuestra manera de ser esta dictada por nuestras formas habituales de hacer las cosas”. Es la práctica habitual de un tema lo que vuelve experto en él, la profundidad a la que llegas en la búsqueda y comprensión de dicho tema, incluso los errores al llevar al día a día ese tema. Así pues, aquellas ideas o aprendizajes que llevamos a la práctica diaria se vuelven nuestros hábitos y, con el tiempo, podremos evaluar su impacto. Por tanto, convendría revisar y observar su sitio de origen: **nuestra visión acerca de nosotros mismos, la relación con los otros y el mundo**. Esto puede ser un aprendizaje desde el vientre materno, desde muchas generaciones atrás, desde casa, puede ser un constructo personal o ambas. Cada día aprendemos y añadimos nuevas ideas, formas y estilos a nuestra visión; si estamos abiertos a ello.

Para mí, el punto primordial es el **auto respeto**. ¿Cómo podríamos ver a los otros si somos ciegos a nuestras necesidades?, ¿Cómo podríamos saber nuestras necesidades si ignoramos por completo el funcionamiento de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestras emociones?

Quizá el tema central en mis aportaciones sea **voltar al interior a mirarnos** con todo lo que ello implica. No es sencillo, pero es una propuesta auténtica. Mirar, incluyendo el hecho de que vivimos en un sistema diseñado para distraernos, para absorbernos en espectáculos y pantomimas. Practicamos desde muy temprana edad la desconexión. Nos ignoramos hasta que se encienden las alarmas de contingencia, los focos rojos, el dolor. Solemos pasar por encima de nosotros por un “bien” futuro. Estamos acostumbrados a trabajar bajo presión y a ver el estrés como parte natural; incluso aplaudir o buscar reconocimiento a la cantidad de sacrificios, falta de sueño o días sin comer, que sumamos a una cuenta que se cobrará cuando nadie esté para pagarla por nosotros.

Así que mi invitación constante es **detenerse a observar**: para investigarnos, maravillarnos, sorprendernos; para admirar, agradecer por todos los procesos que se dan ajenos a nuestra voz de mando y aquéllos de los que podemos ser totalmente conscientes y, por eso, más valiosos. Son esos momentos que yo llamo de cambio porque algo dentro se acomoda, algo se ajusta y, entonces, hemos dado un giro; no podemos regresar al punto cero y esto es maravilloso. Seguimos en constante búsqueda y, si somos valientes, encontraremos. Aprendemos a mirar, con cariño o sin él. Con juicio o con aceptación. Probemos y la experiencia nos dará nuevas pautas a seguir.

Entonces... **conoceremos**. Y el conocimiento genera responsabilidad y libertad, en distintos aspectos. En el área de alimentación-nutrición muchas cosas están cambiando, muchas conexiones están siendo reconocidas y comparadas. Los impactos ambientales de la alta producción de alimentos, el uso

de químicos, fertilizantes, aditivos, colorantes, conservadores, su impacto en la salud planetaria y su impacto en n u e s t r o A D N , ahora nos sorprende, nos sacude, nos ocupa y nos motiva a tomar caminos distintos, decisiones trascendentales.

El **hambre** y los **excesos** conviven en el mismo territorio; hay abundancia y desnutrición en el mismo cuerpo. Comemos, pero no nos nutrimos. Así que una necesidad primordial, como es el derecho de comer y nutrirse, ya no es sólo una moda, un estilo holístico aparentemente nuevo, un grupo de locos gritando en el desierto. Ya no es el peso, la cintura o la celulitis. Ahora, y gracias a la comunicación global, estamos escuchando las voces de expertos en distintas áreas, se toma partido y se discuten nuevas formas de

proveernos de salud. De una salud que no es sólo la usencia de enfermedad, si no el complejo equilibrio de todas las aristas que nos forman. De una salud por las que estamos dispuestos a modificar las leyes, las costumbres y hábitos no sólo personales, aunque comenzamos por ahí. ¿De qué otra forma experimentamos el cambio, observamos los resultados y volvemos a ajustar?

Es entonces que **tomar más agua, comer más sano, hacer ejercicio o dormir** más surgen de conocer tus necesidades y respetarlas. De tal suerte que será un ejercicio permanente y no sólo un ajuste por la meta de un peso ideal o la promesa de una piel radiante o unos años menos. Comienzan los **cambios reales**, esos ajustes que pasarán a una nueva generación como algo natural y no como una emergencia por una serie de síntomas, un diagnóstico doloroso o el derrumbe definitivo de nuestras capacidades físicas. **Escuchar los procesos** y no permitir que nada pase por encima de ellos, en lo posible, será parte de nosotros; tal como lavarse los dientes o cepillarse el cabello, darse un baño o cualquier otra actividad considerada parte de la rutina. Es normal desvelarse por un familiar enfermo; pero impensable es pasar toda la noche viendo series en el teléfono o televisión y con ello interrumpir los ciclos de regeneración del cuerpo deliberadamente. Quizá pensemos, “yo mando aquí”. Pero al final y por experiencia, sabemos que nadie funciona al 100% sin dormir. Por poner un ejemplo.

Así que en este aniversario número 100 no puedo sino dar gracias por **la valentía de tantos que siguen permitiéndose investigar**, que **se atreven a poner en práctica una idea y logran reafirmar o desmentir un paradigma**. Por los que el hecho de que “así ha sido siempre” no los detiene para seguir su voz interna, que nos invita a romper con la zona de confort y reta nuestro conocimiento. Por aquéllos que siguen soñando con un bien común, con un mundo justo, sano y más humano: con una aportación diaria a la sabiduría práctica. Ese espacio sensible en el corazón y la mente de cada uno que sabe qué necesita y no pasa por encima de ello. Quizá, esa sea la parte más compleja: **lograr la escucha**, antes de la acción inmediata, entrenada, adicta. Hemos perdido una parte de nuestra naturaleza de autocuidado. De qué otra forma podemos explicarnos el hecho de que todos tenemos nociones de salud, pero las enfermedades van al alza, las muertes repentinas y los suicidios llenan los noticieros.

Se predice con total tranquilidad que para el 2035 la mayor parte de la población tendrá necesidad de consumir un antidepresivo y la nota termina así, dejando un mal sabor de boca, un hueco enorme. Y quizá sea por ello que, acto seguido, nos venden el producto maravilla contra el mal que por ley sucederá tarde o temprano. Como si no hubiera más remedio que aceptar aquello como dogma. **¿Cómo podemos quedarnos mirando?** no sería justo para los que vienen tras nuestros pasos. Ni siquiera lo es para nosotros ahora. *¿Por qué aceptar que algo sucederá, sin más?* Quizá estemos esperando el remedio, la clave para que todo marche, quizá por ello todo es como es hasta este punto.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 100 (2019)

¿Entonces, qué sigue? ¿Esperar la receta para el cambio o generar el cambio? Amamos como nos amaron... Pero también, amamos como hemos aprendido a amar. Con el conocimiento de nuestras áreas de oportunidad y nuestras habilidades. Lo que sigue, entonces, es mirar dentro para encontrar el valor. Es **respetarme para respetar**... Es este el lugar donde nacen los buenos o malos hábitos.