

Tácticas para combatir la ansiedad



Ya hemos aprendido cómo la ansiedad y el estrés nos pueden jugar en contra, en especial cuando llevamos un estilo de alimentación alto en carbohidratos simples, azúcar y productos procesados, que exacerban estos estados.

Vimos también que, al dejar atrás el azúcar y alimentos adictivos como el trigo y productos procesados, puede generarse un síndrome de abstinencia.

Por estas razones, se hace muy importante contar con herramientas que te permitan sobrellevar de la mejor manera este desafío inicial.

A continuación, explico cómo realizar el ejercicio de respiración 4-7-8 que te permitirá crear el hábito de respirar de manera diafragmática y, así, permanecer más tiempo en la zona verde, además de aprender a desactivar la zona roja.

Ejercicio de respiración 4-7-8. Entra a la zona verde

Estando de pie y con la columna recta, coloca la punta de la lengua en la parte superior trasera de los dientes delanteros y mantenla allí durante todo el ejercicio. Deberás exhalar a través de boca, alrededor de la lengua.

1. Exhala completamente todo el aire por la boca.
2. Pon tus manos sobre la región del ombligo.
3. Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz, contando mentalmente hasta 4.
4. Mantén la respiración, contando mentalmente hasta 7.
5. Exhala completamente todo el aire por la boca, contando mentalmente hasta 8.
6. Repite esta secuencia tres veces más para completar un total de cuatro.

Crea el hábito de respirar de manera diafragmática

Te recomiendo que incluyas este ejercicio en tus rituales diarios, practícalo todos los días.

A través de la experiencia repetitiva de sentir en tus manos, cómo sube y baja el abdomen, te harás consciente de la sensación de respirar de manera diafragmática y te habituarás a respirar de esta manera. Y así, mientras más tiempo permanezcas en la zona verde, los procesos de estrés y ansiedad serán

menos agudos y se te hará mucho más fácil el proceso de adaptación a dejar el azúcar y carbohidratos refinados.

Incluye el ejercicio 4-7-8 en tus rituales diarios y ponlo en práctica 3 veces al día en ciclos de 3 minutos cada uno. Por ejemplo, antes del desayuno, antes de almorzar y al momento de irte a la cama. Asimismo, realiza este ejercicio cada vez que sientas ansiedad o antojos por cosas dulces.

Te recomiendo que programes una alarma que se active varias veces en el día y, cada vez que suene, dirígete a un lugar donde puedas estar a solas y realiza el ejercicio.

Crea un espacio solo para ti

1. Implementa una rutina de 30 minutos diarios de actividad física: Aumenta tu actividad física, haciendo algo entretenido, que te ayude a relajarte. Idealmente hazlo al aire libre. Y, recuerda, la idea es disfrutar. Incluso salir a caminar por 30 minutos es un buen comienzo.
2. 30 minutos de escritura creativa: Consigue un bonito cuaderno, que te agrade. Cada día, al levantarte, escribe tres páginas de lo primero que se te venga a la cabeza. Intenta no pensar acerca

de qué escribir y deja que tu lápiz fluya a través de las paginas. Luego de finalizar, bebe un vaso de agua. Realiza este ejercicio de forma diaria durante un mes.

- 3.** 10 minutos de meditación diaria: Los beneficios de la meditación son muchos. Busca un lugar en silencio, siéntate con tu columna derecha y enfócate en tu respiración. Incluso cinco minutos al día son suficientes para comenzar a obtener los beneficios de esta práctica. Inscríbete en un curso de meditación de modo de aprender una técnica que te acomode. Por ejemplo, Vipassana o Mindfulness.

Evita la combinación G-A-S

¿Has escuchado el eslogan “Te comes una y te las comes todas”? Esta frase se utiliza como gancho comercial por la industria alimentaria para vender sus papas fritas. Y esta situación, sucede de manera literal, en particular cuando combinas Grasas – Azúcar/ Almidón – Sal. (G-A-S)

Por ejemplo, las papas fritas:

- Estas están cocinadas (sumergidas) en grasa, por eso el contenido de grasa en la etiqueta nutricional es generalmente de 50%.

- Estos tubérculos son una fuente importante de almidón, es decir azúcar almacenada para un uso futuro.
- A las papas fritas se les agrega una gran cantidad de sal.

Por lo tanto, cae dentro de la categoría de productos G-A-S, que nos llevan a darnos atracones de comida.

Los productos que contienen combinaciones de estos elementos se apoderan de tus papilas gustativas y generan adicción, pues liberan dopamina que a su vez activa el centro de placer y recompensa en el cerebro. Y, por lo tanto, te llevan a no poder parar.

Sumado a lo anterior, la combinación de grasas con carbohidratos nos lleva a utilizar la glucosa como energía, mientras que la grasa se almacena para uso futuro. Y, por lo tanto, subimos de peso o, se nos hace imposible bajar.

¡Evita la combinación GAS! En particular y más allá de este programa, evita alimentos dentro de la categoría de snacks, bollería, masas, pastas con queso, pasteles y tortas, hamburguesas, etc.