

Entrevista a Sumati

La comida habla de ti



Este mes os traemos una entrevista, con motivo de su nuevo libro, con Sumati, Tu relación con la comida habla de ti (Ed. Sirio), en torno a nuestro vínculo con la alimentación. El original enfoque que plantea la autora es lo que nos hace volver sobre cuestiones que ya hemos trazado en números anteriores. Sin duda, el elemento central es el acercamiento al componente emocional que explica los desarreglos alimenticios. Se trata de una entrevista planteada en “femenino”, en la que no pretendemos acercarnos a los alimentos que son saludables o no, o cuál es la dieta adecuada, si no a cuestiones más amplias y de carácter mucho más holístico, y cómo estas se combinan.

¿Por qué te decidiste a escribir este libro?

Fue por una necesidad de compartir lo que observaba en las consultas de alimentación. Las dietas no funcionan y el efecto que producen a nivel mental y emocional es devastador. Nuestra relación con la comida nos habla de la relación que tenemos con nosotras y con la vida. Si queremos conseguir un peso adecuado necesitamos conocernos, conectar con nuestras necesidades y con el amor hacia nosotras mismas. El hambre emocional nos avisa de que algo no está bien y que necesitamos hacer un trabajo personal para realizar ciertos cambios.

Estableces una estrecha relación entre los miedos y las formas de alimentarnos, en tu libro Tu relación con la comida habla de Ti, ¿qué nos puedes decir de ello?

La comida nos “ayuda” a tapar lo que no nos gusta, para no hacer frente a lo que nos resulta incómodo. Sabemos que los miedos pueden ayudarnos en ciertos momentos y por ello es importante honrarlos y agradecer cómo nos han protegido a lo largo de nuestra vida. Pero cuando estos nos limitan, nece-

sitamos soltarlos y conectar con nuestro coraje para hacer frente a los desafíos que la vida nos propone. Reconocer que utilizamos la comida para anestesiar lo que sentimos, o no tomar consciencia de ello, es

el primer paso para empezar a trabajar los miedos. Por ello, antes de empezar a comer por este motivo, mi consejo es permitirnos parar, respirar y sentir lo que sentimos en este instante. No hay nada de malo en sentir lo desagradable; taparlo es huir de nosotras mismas y el resultado nos lleva a necesitar ingerir cada vez más cantidad de comida.

¿Cuál es la relación que uno puede establecer con la comida desde la Meditación?

Una relación consciente en la que somos capaces de conectar con nuestra sensación de hambre y de saciedad. En la que respondemos a la sensación del hambre física parando de comer cuando es suficiente y no nos dejamos llevar por impulsos inconscientes. La meditación con relación a la comida nos ayuda a elegir los alimentos desde la escucha de nuestras necesidades, no desde la mente, la prohibición o el autosabotaje. Y, algo muy im-

“ La comida nos “ayuda” a tapar lo que no nos gusta, para no hacer frente a lo que nos resulta incómodo. Sabemos que los miedos pueden ayudarnos en ciertos momentos y por ello es importante honrarlos y agradecer cómo nos han protegido a lo largo de nuestra vida. Pero cuando estos nos limitan, necesitamos soltarlos y conectar con nuestro coraje para hacer frente a los desafíos que la vida nos propone. ”

La Nueva Alimentación (XIX)



portante, nos ayuda a disfrutar más de los alimentos y permitirnos el placer de saborear, tanto de lo que comemos como de la vida en sí misma.

voz es la que nos lleva a conectar con nuestra parte más salvaje y nos ayuda a expresarnos, a poner límites y a respetarnos. Esa voz está en todas y en todos, pero para escucharla necesitamos ir a las profundidades de nuestra alma.

¿De todas las formas de “hambre” entendida ésta como una realidad fisiológica pero con un fuerte componente social y cultural, cuál es la más destructiva?

La forma de hambre más destructiva es aquella que utilizamos para autodestruirnos, al sentir que no nos merecemos una vida mejor. Se trata de una situación en la que utilizamos la comida como un castigo por no hacer las cosas como nos gustaría, ya sea porque nos exigimos demasiado o porque nos cuesta perdonarnos tras haber cometido un error. El camino hasta darnos cuenta de esa autodestrucción no es un camino fácil, y cuesta mucho reconocerlo en una misma, pero es la única vía para conseguir cambiar nuestra relación con la comida.

¿Cómo poder superar nuestros problemas con la alimentación, si nuestro carácter es inseguro y hasta cierto punto destructivo?

Conectando con nuestra voz interior, esa voz que nos grita a través de la comida: ¡quíete más! Y cuanto más grita más hambre tenemos. Hasta que la escuchamos y miramos qué mensaje nos trae. Por muy inseguros que seamos, o por cierto carácter destructivo que tengamos, existe un instinto en el ser humano de supervivencia. Esa voz es la que nos hace buscar una ayuda diferente a la que hemos buscado en otros momentos y no ha servido. Esa

Pero yendo al elemento tierra, que tú señalas, ¿cuáles son los elementos que no deberían faltar en una buena alimentación?

En primer lugar, diría el elemento del amor hacia nosotras mismas, sentirnos merecedoras de una alimentación sana, incluso cuando estamos solas en casa. También ser capaces de honrar a los alimentos por los nutrientes que nos ofrecen. Y, por último, diría el mostrar respeto hacia nuestro organismo a través de los alimentos que le aportamos, dándole alimentos vivos como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, etc. Y evitando los alimentos procesados y sin vida.

¿Qué es para ti la “Energía de los Alimentos”?

Para mí la energía es el efecto que los alimentos producen en nuestro organismo una vez los ingerimos. Es decir, la repercusión que tienen a nivel físico (energía que tenemos, como dormimos, como vamos al baño, etc.), mental (estado de estrés o ansiedad, capacidad de relajación, capacidad de concentración, etc.) y emocional (altibajos emocionales, gestión emocional, claridad para mirar hacia dentro, etc.).

¿Qué ventajas nos ofrece el ayuno?

Nos da la oportunidad de dejar descansar al intestino y a todo el sistema digestivo, de depurar nuestro organismo de toxinas y, sobre todo, de interiorizar y conectar con nuestro refugio interior. Un ayuno desde mi punto de vista no es para bajar de peso, sino para hacer un alto en el camino y tomar un respiro, ya que a dónde me han llevado, cuando los he hecho, ha sido hacia el silencio y la escucha.

¿Por qué es necesario una depuración periódica?

Realmente, si llevamos una alimentación saludable no necesitaríamos hacer una depuración periódica ya que nuestro organismo tiene los órganos y mecanismos necesarios para eliminar las toxinas. La necesidad aparece cuando comemos más de lo que necesitamos, ingerimos alimentos procesados o abusamos de harinas, azúca-

res, carnes o alcohol.

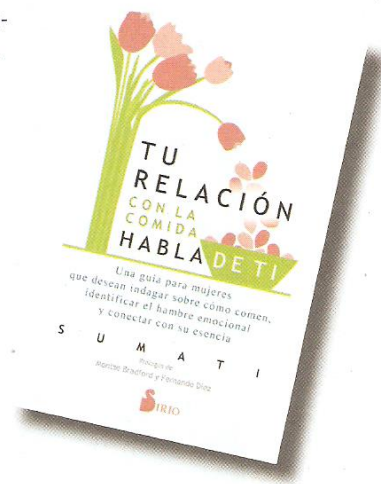
En estos casos solemos sentirnos más cansados de lo normal, sucios por dentro y pesados. Y en esta situación es cuando aparece la necesidad de limpiarnos interiormente. Ya que el efecto de estos alimentos, o ciertos hábitos de vida (falta de descanso, escasa luz solar, vida sedentaria, mala gestión emocional, etc.), nos hacen sentirnos bloqueados a nivel interno.

Consideras al yoga una práctica capaz de superar los problemas digestivos...

Para mí el yoga es un estado interior y sí que creo que puede ayudarnos a mejorar problemas digestivos. A superarlos no estoy segura pero sí a generar un estado de observación del malestar, aumentar la calma interior y la aceptación para poner toda la intención y acción en la curación. Uno de los factores que más afecta a los problemas digestivos es el estrés, algo muy habitual hoy en día, y la práctica de yoga nos ayuda a gestionar claramente este estrés.

¿Qué piensas de la aplicación de la Alimentación de acuerdo al Ayurveda?

Me parece una filosofía de vida muy interesante y comparto muchas de las ideas, otras no tanto, sobre todo, a la hora de aplicarlo en sitios donde hace frío. Al igual que la alimentación energética, me parece muy acertada la idea de adaptar la alimentación y los hábitos de vida a cada persona en función de los elementos que están más presentes en su organismo y



“Conectando con nuestra voz interior, esa voz que nos grita a través de la comida: ¡quíete más! Y cuanto más grita más hambre tenemos. Hasta que la escuchamos y miramos qué mensaje nos trae. Por muy inseguros que seamos, o por cierto carácter destructivo que tengamos, existe un instinto en el ser humano de supervivencia.”

“Tanto en las mujeres como en los hombres puede haber hambre emocional pero los motivos que nos llevan a gestionar nuestra vida desde este lugar pueden variar. En mi experiencia trabajando con mujeres, he visto que las causas que pueden estar detrás de este tipo de hambre suelen tener mucho que ver con el rol de “cuidadoras” y “dadoras”.”



en su forma de ser. Pero en la cocina Ayurveda se utilizan mucho las hierbas aromáticas y las especias, y estas enfrían. Es normal que se utilicen mucho en India que hace tanto calor, pero abusar de hierbas y especias en lugares como España donde en invierno hace frío, puede debilitar, sobre todo, a aquellas personas que tienden a tener frío. En estos casos no las recomendaría.

En tu libro focalizas tu atención en la mujer, ¿existen diferencias con los procesos alimenticios en los hombres?

La idea de focalizar la atención en la mujer se debió a mi experiencia profesional en los cursos y consultas. Cuando empecé a escribir el libro y compartir casos prácticos, casi todos eran situaciones acaecidas a mujeres y me salía escribirlo en femenino. Hasta el punto en el que planteé a la editorial escribirlo todo con este género.

Tanto en las mujeres como en los hombres puede haber hambre emocional pero los motivos que nos llevan a gestionar nuestra vida desde este lugar pueden variar. En mi experiencia trabajando con muje-

res, he visto que las causas que pueden estar detrás de este tipo de hambre suelen tener mucho que ver con el rol de “cuidadoras” y “dadoras”. Al atender a todos nos vamos olvidando de quiénes somos y de los gustos y necesidades que tenemos, si un día nos “ocupamos” de nosotras, además, nos sentimos culpables. Este tipo de comportamientos no lo he visto tan claro en los hombres. Quizá el próximo libro sea trabajando con hombres e indagando en las causas más habituales que a ellos les hace comer de forma emocional.

¿Qué podemos hacer para cambiar nuestra alimentación?

Para cambiar nuestra alimentación creo que es importante hacerlo desde el disfrute y el reconocimien-



to del beneficio que este cambio vaya a producir en nuestra vida. Si lo hacemos desde la obligación y desde la “dieta” perdemos la motivación rápidamente. Mi sugerencia siempre es plantearnos un cambio de hábitos, no algo que ponemos en práctica de cada a unas semanas o meses. Para mantenernos en el camino del cambio, necesitamos que no sea muy exigente, hacer los cambios poco a poco y buscar alternativas para disfrutar el momento de comer. Se puede comer rico y sano. Al principio necesitamos organizarnos y planificarnos para conseguir nuestros objetivos, pero llega un momento, cuando se convierte en hábito, que nos sale solo.

¿Cuáles son tus nuevos proyectos?

A nivel profesional quiero seguir compartiendo el mensaje de cómo conocernos, aceptarnos y cuidarnos es el mejor camino para mejorar nuestra relación con la comida. Y para ello seguiré acompañando a personas a través de los talleres de grupo y las sesiones individuales.

A nivel personal me abro a la maternidad y al gran aprendizaje de esta nueva etapa, si todo sigue tan bien como hasta ahora en unos meses seré mamá. Para despedirme comparto una frase del libro de mi nuevo libro en la que señalo:

“Si existen los atracones y el hambre emocional, es porque podemos superarlos, porque somos mucho más que ese instinto que a veces nos controla. Solo necesitamos escuchar y reconocer el porqué y el para qué de su existencia, que nos dará el porqué y el para qué de la nuestra” ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE SUMATI



Sumati Díez Querol es Coach nutricional experta en la gestión del hambre emocional y la práctica de mindful eating, profesora de yoga y meditación. Ha publicado recientemente en la Editorial Sirio *Tu relación con la comida habla de ti*, centrado especialmente en el hambre emocional, a menudo un síntoma de algo que poco tiene que ver con la comida, y que puede ser una oportunidad para crecer si nos atrevemos a enfrentarnos a ella.

www.sumati.es
[@sumati_aum](https://www.instagram.com/sumati_aum)