

## “ALIMENTACIÓ CONSCIENT O MINDFULEATING”

*Mindfulness* s'entén com "calmar la ment per veure amb claredat" (Simón, 2011), és a dir, és **l'atenció plena en el moment present** (aquí i ara). Basat en tècniques meditatives budistes, des de fa més de 2.500 anys, el *Mindfulness* sorgeix en l'actualitat per incitar-nos a ser conscients de cada pas que fem en el nostre dia a dia, per connectar-nos amb nosaltres mateixos.

Una de les parts més importants del *Mindfulness* és l'anomenada **alimentació conscient o Mindfuleating**. "Menjar amb consciència plena" és l'art del *Mindfulness* portat a la nutrició, l'art de menjar a poc a poc, de menjar amb tots els sentits: la vista, l'olfacte, el gust, el tacte, l'oïda i, fins i tot, les sensacions que procedeixen dels nostres òrgans interns, com seria la gana o la sacietat.

Des de *Mindfuleating* i segons ens ensenya Jane Chozen Bays, la gana és un procés una mica més complex del què creiem en realitat, ja que pel moment i, segons les teories de Jane Chozen Bays, se'n poden contemplar 7 tipus diferents:

1. **Gana visual:** conegut com "menjar pels ulls". En aquest cas, són els ulls i no l'estómac qui ens porta a menjar unes postres o un plat pel simple fet que té molt bona pinta o el qual hi tenim associat un bon record, encara que en realitat ja ens sentim plens.
2. **Gana olfactiva:** Es definiria com "la olor que t'obre la gana". És la que ens impulsa a entrar en un forn atrets per l'olor del pa acabat de fer, encara que en aquest moment el nostre estómac ja estigui ple. També estaria relacionada amb alguna olor que ens recorda a la nostra infància o que l'associem a un moment feliç de la nostra vida, el què això ens portaria a menjar aquell aliment encara que no tinguéssim més gana real.
3. **Gana bucal:** és aquell que ens impulsa a menjar quan, per exemple, estem inquiets i necessitem mastegar alguna cosa, ja que aquesta sensació de plaer a la boca ens ajuda a calmar els nervis.
4. **Gana estomacal:** és la gana real, la física, la que ens arriba d'aquest òrgan quan sent que està buit. De vegades també podem sentir, en l'estómac, sensacions com por o ansietat. Això és degut a la contracció de la musculatura llisa. La gana estomacal també es pot confondre amb la sensació de tenir "un nus en l'estómac".

5. **Gana corporal o cel·lular:** també és una gana real i està basada en les necessitats energètiques del cos. És la que demanden les cèl·lules quan hi ha algun dèficit d'algun nutrient.
6. **Gana mental:** es refereix a tota la informació que anem rebent i guardant al llarg dels anys sobre alimentació, dietes, calories, greixos, proteïnes, sucres, etc., és a dir, sobre tot allò que hem o no hem de menjar segons els canons de salut alimentària.
7. **Gana del cor:** és la que està lligada a les emocions. Pot ser una resposta per cobrir diferents necessitats com la falta d'amor, d'afecte, el desig de ser vistos, escoltats, etc., o una eina per gestionar diferents emocions, tant negatives (per exemple omplir un buit) com positives (de recompensa).

També hem de tenir en compte que moltes vegades la set es pot confondre amb gana. Un exercici que pot ser útil per diferenciar aquestes dues sensacions és beure un got d'aigua i observar si hi ha algun canvi en la sensació de gana.

Com ja hem dit al principi, la gana és un procés més complex i que va més enllà de la necessitat física d'ingerir aliments. Conèixer i comprendre els 7 tipus de gana ens pot ajudar a veure quina és la que ens està impulsant a menjar, per així poder-ho corregir si no es tracta d'una gana real.



### Exercici 1 per practicar Mindfuleating: **Menjant nous**

Agafa dues nous i col·loca-les en el palmell de la teva mà i observa les diferències: no hi ha 2 nous idèntiques ni en forma, ni en grandària. Menja-te'n una com sols fer-ho. Ara toca la nou que et queda amb els teus dits, sent la seva textura, olora-la, mira-la, observa cada detall d'aquest aliment. Quan estiguis preparada, porta-la a la boca, no la mastegis almenys durant 30 segons mentre li dones voltes dins de la teva boca. Quan estiguis llesta, mastega-la lentament tractant de descobrir el seu gust. *Tenen el mateix gust les dues nous?*

Exercici 2 per practicar Mindfuleating: **Prenent te**

Prepara el teu te o infusió preferida en una tassa amb aigua calenta. Quan el te comenci a deixar-se anar, mira amb molt de compte el canvi de color de l'aigua, fins que es vagi fent fosc. Treu la bossa de l'aigua, agafa la tassa amb les teves mans. Posa les mans al voltant de la tassa. *Has agafat una tassa de te d'aquesta manera abans? Què sents? Està calenta o només tèbia?* Posa atenció a la temperatura. Ara porta la tassa als llavis, sent el vapor que toca la teva cara, bufa sobre l'aigua i sent com el vapor arriba als teus llavis. Fa olor el te, respira profund per sentir l'aroma, el 90% del sentit del gust està en el teu nas, així que olorar el te és part de la seva degustació. Ara pren un glop, *crema als teus llavis? Està massa calent? O està tebi i és agradable? T'agrada el seu gust?*