

Cossetània Edicions

# DIETA: QUÈ FAIG MALAMENT?

LÍDIA CASADEMONT



*Col·lecció Prisma — 51*

# DIETA: QUÈ FAIG MALAMENT?

LÍDIA CASADEMONT

**Cossetània**  
EDICIONS

Primera edició: octubre del 2019

© Lídia Casademont

© de l'edició:  
9 Grup Editorial  
Cossetània Edicions  
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls  
Tel. 977 60 25 91  
cossetania@cossetania.com  
www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 × Tres

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-885-7

DL T 1162-2019

## ÍNDIX

|   |    |
|---|----|
| PRÒLEG, <i>per Marta Vergés</i> .....     | 5  |
| INTRODUCCIÓ .....                         | 7  |
| PRIMERA PART. DIVULGACIÓ .....            | 9  |
| Conscienciació: destruint els mites ..... | 11 |
| Causes / motius / mals vicis .....        | 13 |
| Menjar per avorriment.....                | 13 |
| La rutina, la nostra aliada.....          | 14 |
| Ser amos de les nostres accions .....     | 15 |
| <i>Mindfulness</i> , «l'aquí i ara» ..... | 17 |
| SEGONA PART. EL JO .....                  | 21 |
| Per què vols perdre pes? .....            | 23 |
| Marcar-te un objectiu.....                | 25 |
| Pesar-te un cop a la setmana.....         | 26 |
| Convenciment: pots perdre pes.....        | 27 |
| Confia en els altres .....                | 29 |
| Visualització.....                        | 30 |
| Començar la dieta .....                   | 31 |
| Saber reconèixer la gana.....             | 32 |
| Saber quan parar de menjar .....          | 35 |
| Control alimentari.....                   | 36 |
| Fuig de pensaments tòxics.....            | 38 |
| No mengis sempre el mateix.....           | 47 |
| Beu aigua .....                           | 48 |
| Fes exercici!.....                        | 50 |

|   |            |
|---|------------|
| Ves al supermercat sense gana .....                                 | 52         |
| Fes un àpat a la setmana sense dieta.....                           | 53         |
| No et compris una talla més.....                                    | 55         |
| Si agafes quilos, corre a perdre'ls.....                            | 57         |
| Pensa com una persona prima .....                                   | 59         |
| <b>TERCERA PART. MENÚS .....</b>                                    | <b>61</b>  |
| Idees per a sopars lleugers .....                                   | 63         |
| Dieta setmanal .....  | 65         |
| Setmana 1.....  | 67         |
| Setmana 2.....  | 70         |
| <b>QUARTA PART. CASOS PRÀCTICS .....</b>                            | <b>73</b>  |
| Cas 1. Al vespre és quan sopo més .....                             | 75         |
| Cas 2. Arribo al migdia amb molta gana.....                         | 77         |
| Cas 3. Faig dos àpats al dia, ni esmorzo ni bereno .....            | 79         |
| Cas 4. Sempre m'acabo menjant el que deixen els meus fills.....     | 81         |
| Cas 5. Al vespre m'entra ansietat per menjar.....                   | 82         |
| Cas 6. Per motius de feina, he de menjar a fora.....                | 84         |
| Cas 7. Tot i estar jubilat, mantinc el costum de menjar ràpid ..... | 87         |
| Cas 8. Ai els vermuts o les cervesetes! .....                       | 89         |
| Cas 9. Ja no visc a casa els pares!.....                            | 91         |
| Cas 10. Necessito un dietista policia .....                         | 93         |
| Cas 11. Soc vegetariana però em costa perdre pes .....              | 95         |
| Cas 12. Mama, puc menjar un tros de xocolata?.....                  | 97         |
| Cas 13. Puc fer règim si dono el pit? .....                         | 99         |
| Cas 14. Faig molt d'esport però no m'aprimo!.....                   | 100        |
| <b>CINQUENA PART. MANTENIMENT DEL PES .....</b>                     | <b>103</b> |
| Dieta setmanal de manteniment .....                                 | 110        |
| <b>BIBLIOGRAFIA.....</b>  | <b>115</b> |

## PRÒLEG

Si ets una d'aquelles persones que vols perdre pes però que quan escoltes la paraula *dieta* ja t'esgarrifes és possible que ara mateix en obrir aquest llibre sentis un lleuger calfred que et puja per la nuca només d'imaginar-te una muntanya difícil de pujar...

Potser ja has arribat a la conclusió que pujar-la significa fer un canvi d'hàbits que t'acompanyin de per vida. I, tot i que la vols pujar amb tot el teu cor, alhora també experimentes una barreja de pors i dubtes davant la incertesa de si arribaràs a dalt o si et quedaràs a mig camí. Doncs deixa'm que et digui que, si et trobes en aquest moment..., has encertat amb el llibre i l'autora.

*Dieta* és aquella paraula maleïda que sovint ens empaita la consciència. No ens agrada sentir-la ni haver-la de seguir, però quantes vegades tenim la sensació que estem eternament a dieta i que no ens en sortim?

Amb aquest llibre i l'experiència de la Lídia s'ha acabat el problema, perquè per fi aprendrem que fer dieta no és un sacrifici, sinó una oportunitat per créixer personalment i un exercici d'autoconeixement, d'empoderament i determinació... I qui no té ganes d'això? Qui no té ganes de ser millor? Ens cal saber com treure'ns més partit, i adonar-nos de les oportunitats que ens envolten!

Amb aquest llibre trobaràs la força per agafar el bou per les banyes i fer un acte de sinceritat i honestetat amb tu mateix, perquè només així, des de la veritat que et proposa la Lídia, podràs realment construir el camí que et portarà d'una vegada per totes a uns hàbits d'alimentació que et permetin estar en el teu pes i en la teva versió més energètica, vital i saludable.

La Lídia t'ensenya un camí ple de sentit comú per agafar les brides de la teva alimentació i aconseguir el pes que et farà sentir bé. Però allò més important és que per fi descobriràs els motius pels quals et costa tant menjar correctament. I comprendràs que perdre pes no és un objectiu prou fort en si mateix, és només la conseqüència d'un objectiu molt més important i vital per a tu, un objectiu que només tu saps.

Quan trobis aquest objectiu amb l'ajuda d'aquest llibre el camí es convertirà de cop en una travessa d'allò més sorprenent, enriquidora i interessant.

Així que corda't el cinturó i prepara't per a aquest gran viatge!

Marta VERGÉS VIÑALS  
Dietista i *health coach*

## INTRODUCCIÓ

En primer lloc, penso que és essencial fer un exercici de sinceritat i explicar-vos què m'ha dut a voler escriure aquest llibre.

I la resposta és senzilla: estic farta de veure els mateixos patrons en el dia a dia de la meva feina; estic cansada de sentir gent que diuen que «estar gras només és un problema estètic», tipa de veure que la gent comet els mateixos errors de dieta, sigui quin sigui el seu origen, estatus social, entorn o situació personal; avorrida de sentir les mateixes excuses i els mateixos pretextos en boques diferents.

També val a dir que ja cansa veure, any rere any, els quatre o cinc llibres de les noves dietes revolucionàries que et prometen perdre pes en poques setmanes i que cada any prengui protagonisme sobre les altres la dieta superguai de moda, que promet resultats de manera ràpida, sense esforç, que et deixarà fet una sílfide!

Qui no ha sentit parlar de la dieta Dukan, la Pàleo, l'Atkins, la dissociada, la crudivegana, les detox, la Scarsdale i així fins a un llarg etcètera... Tot són intents d'aplicar pegats a problemes que tenen un altre origen, què és precisament el que s'ha de resoldre.

Si no es tracta un problema de base, difícilment evitarem que es torni a repetir. L'analogia és senzilla: és com anar repintant unes goteres del sostre, que apareixen cada cop que plou, sense anar al terrat a mirar on és el forat o la canonada foradada causant del problema.

És per totes aquestes coses que penso que és important desglossar l'ampli ventall de motius que acaben conduint al sobrepès. S'ha d'anar a l'arrel del problema, entendre'l, reconèixe'l i només essent-ne conscients serem capaços de resoldre'l per nosaltres mateixos.



Intentaré donar el meu punt de vista personal sobre el que considero els errors i les males praxis més comunes, tot desgranant-ne les causes i explicant-ne la millor manera d'abordar-ho.

Després, en una tercera part del llibre, intentaré fer una llista exposant els casos més freqüents que amb tota seguretat contemplen el vuitanta per cent de les casuístiques de la gent que em ve a veure.

PRIMERA PART  
DIVULGACIÓ

Primerament, m'agradaria fer una pinzellada sobre un tema que considero que és molt important i del qual hi ha una manca considerable de conscienciació dins la nostra societat.

La dieta, entesa com la cultura del saber alimentar-nos correctament, tot essent conscients del que mengem, dels efectes que té sobre el nostre cos i dels beneficis a llarg termini, a mesura que anem creixent i ens anem fent grans fins a arribar a la vellesa en les condicions més òptimes possibles, no és precisament un tema banal. Ans al contrari, és quelcom molt important, al mateix nivell que aprendre a llegir i escriure, aprendre idiomes, matemàtiques o a fer exercici de manera regular per sentir-nos forts i sans.

Considero que hauria d'existir una assignatura a l'escola, durant tota la primària i la secundària, dedicada a l'alimentació i als seus hàbits, per tal que tothom interioritzés aquests coneixements com quelcom seu, com una manera d'aprendre a viure bé, i que es naturalitzés el fet de ser plenament conscients del que comprem per nodrir-nos i de les conseqüències d'una bona o mala tria a l'hora de comprar un aliment que, recordem-ho, el cuinem i l'acabem introduint al nostre cos per metabolitzar-lo i que acabi formant-ne part.

Per aquest motiu, l'acte d'alimentar-nos de manera sana s'ha de considerar d'allò més important i com a font i principal baula de la nostra salut i benestar.

## CONSCIENCIACIÓ: DESTRUINT ELS MITES

A la nostra societat tenim un problema greu i és la manera d'enfocar el sobrepès.

La percepció de l'obesitat com a problema estètic en lloc d'un problema de salut fa que molta gent no es decideixi a fer una dieta hipocalòrica precisament perquè es veuen bé així.

Penseu que jo tinc pacients que venen a perdre 2 quilos i altres que en necessiten perdre 25. I dic necessiten, perquè lògicament els de 2 quilos sovint són un tema més estètic que per salut; en canvi, el que n'ha de rebaixar 25 és un problema de salut en primer lloc, aquí l'estètica passa a un segon terme.

Des del meu punt de vista clínic, si tothom quan s'engreixa hi posés remei no s'arribaria mai a l'extrem que suposi un perill pesar tant. Quan dic perill deueu pensar que exagero, però si tothom fos conscient de com de perillós és tenir un excés de pes hi hauria molta més gent que hi posaria remei abans.

Si peses massa tens més números de tenir diabetis, hipertensió, nivells alts de colesterol i triglicèrids, problemes al fetge, càlculs biliars o problemes cardíacs en un futur, així com afectació als ossos i a les articulacions (com més pes més pressió sobre els ossos i les articulacions), la respiració, el son (el pacient pot fer apnees, és a dir, deixar de respirar mentre dorm), l'estat d'ànim i els nivells d'energia.

Precisament quan la persona perd pes una de les primeres coses que nota és que està més activa, que està més vital, no es cansa tant i té molta més energia, cosa que beneficia el fet d'estar més en moviment durant el període que segueixi el règim.

Penseu que tan sols perdent entre un cinc i un deu per cent del pes actual ja es redueix el risc de desenvolupar les malalties relacionades amb l'obesitat.

I tornant al que dèiem, l'obesitat és un problema de salut que afecta tant adults com nens. Penseu que actualment un de cada tres nens té sobreprès.

I sí que és important diferenciar un lleu sobreprès amb una obesitat, però si voleu un consell, si guanyeu uns quants quilos, poseu-hi remei com més aviat millor. La meva experiència en consulta em diu que es podien haver evitat moltes obesitats greus si s'hagués tractat el problema a temps. El que passa és que quan tenim uns quilets de massa només ens mirem davant del mirall i ens veiem prou bé i així anem tirant. Si per contra aquests quilos de massa els veiéssim com un possible problema de salut, jo penso que hi posaríem remei molt abans que pugui agreujar-se.

A més, pensar de fer una dieta per perdre pes i millorar la nostra salut farà que tingui més adhesió que si només encarem el règim amb vista a lluir uns pantalons ajustats o un vestit per a un casament.

Penseu que una persona que té un excés de pes de deu quilos, per exemple, és com si anés carregat amb un sac de patates d'aquest mateix pes amunt i avall. Quants de vosaltres ho resistiríeu? Doncs això és el problema al qual sotmetem el nostre cos quan ens engreixem. I, si realment observéssim el que li fem al nostre esquelet quan ha de suportar un pes excessiu, ens agafaríem seriosament el fet de perdre pes.

## CAUSES / MOTIUS / MALS VICIS

En aquest apartat que dividiré en punts us explicaré principalment les causes, els motius i els mals vicis que fan que una persona augmenti de pes, sovint sense adonar-se'n, ja que són hàbits adquirits que hem introduït a la nostra vida i que ja en formen part.

Si tot va bé i tenim el pes que volem no hi ha cap mena de problema a tenir uns hàbits, sempre que aquests siguin bons. El problema rau en quan hem de perdre pes, perquè precisament aquest mode de menjar no ens beneficia, tot al contrari, ens ha fet agafar un pes que no teníem i que no és el saludable.

Ho desenvoluparé punt per punt per tal de donar-vos una possible solució en cas que us hi sentiu identificats. Potser hi haurà punts que no feu però us recomano que els llegiu igualment, ja que sempre ens poden ser útils en un moment determinat.

A vegades realitzem aquests punts sense adonar-nos-en, ja que els hem interioritzat sense parar-nos a pensar si ho fem o no, fins que veiem que alguna cosa no funciona. Això amb el tema de l'alimentació sol passar molt. Com que és un acte que fem cada dia diverses vegades pot semblar inconscient, sense ser-ho, i això fa que no hi prestem l'atenció que requereix. Perquè l'acte en si d'alimentar-nos l'hem de fer amb plena consciència. Més endavant ja us explicaré amb més detalls aquesta i altres causes, les quals espero que pugueu resoldre com més aviat millor.

### MENJAR PER AVORRIMENT

Quan mengem no sempre ho fem perquè tenim gana. De fet, no-més els animals mengen quan tenen gana. L'home menja per gana

però també per ansietat, angoixa, depressió, tristesa, estrès, insomni, gola, avorriment, entre altres factors.

Qui no ha passat mai per davant d'una pastisseria i no s'ha pogut resistir a entrar i comprar un pastisset que ha vist a l'aparador?

O qui no ha estat una tarda de diumenge avorrit mirant la televisió i ha fet algun viatge al rebost a buscar galetes o quelcom de xocolata?

I qui no ha perdut la parella i ha intentat omplir aquest buit emocional amb algun aliment ric en greixos o amb xocolata? Fins i tot a les pel·lícules trobem el tòpic que quan ens deixa la parella ens quedem al sofà de casa amb una terrina de gelat per consolar-nos.

Per estrès també acostumem a menjar en més quantitat, ja que intentem que el menjar ens calmi. Fins i tot l'insomni fa que ens llevem del llit per agafar un got de llet per tal d'agafar el son de nou i a vegades hi afegim alguna galeteta.

La gola també ens porta a menjar molt. I quan dic molt és molt, ja que la definició de gola és un apetit desmesurat. El terme gola prové del llatí *gluttire*, que significa empassar o engolir aliments i begudes sense control. La gola es manifesta menjant o bevent més del que el cos necessita sense tenir-ne en compte les conseqüències.

A l'antiga Roma els romans eren uns golafres, sempre asseguts a taula al voltant dels seus exquisits banquets en què menjaven fins a afartar-se. Avui dia això continua passant, es tracta d'un trastorn alimentari compulsiu i el pateix un dos per cent de la població mundial.

## LA RUTINA, LA NOSTRA ALIADA

A l'hora de seguir una dieta sempre és millor si tenim una rutina establerta. Tenir una vida ordenada, levant-nos cada dia a la mateixa hora i fent els àpats a unes hores fixades sempre ens farà més fàcil el seguiment d'una dieta per perdre pes. Sabeu per què? Perquè fer règim ens costa a tots, però imagineu que ara avui esmorzem a les set del matí i no dinem fins a les quatre. Què passarà? Doncs que arribarem amb una gana a l'hora de dinar que encara que haguem deixat preparat un plat dietètic no ens el menjarem. En canvi, si hem esmorzat a les set del matí el nostre esmorzar de sempre, a mig matí hem fet un iogurt o una peça de fruita, i dinem més d'hora algun plat del règim, probablement ens serà molt més senzill seguir una pauta

alimentària per a la consecució del nostre objectiu, que no és res més que eliminar l'excés de pes. Seguir una dieta hipocalòrica ja és prou complicat perquè encara no tinguem uns horaris regulars.

Si en algun moment de la dieta passem gana o ens sentim aclaparats perquè no tenim una vida ordenada, ens podria donar peu a abandonar el règim i tirar l'objectiu per la borda per un fet tan simple com pautar uns horaris per a les menges. Això ho pots fer tu mateix si segueixes una dieta que t'ha donat algun facultatiu i, si vas a una nutricionista dietista, et pautarà uns horaris d'acord amb el teu modus vivendi que t'ajudaran adherir-te a la dieta d'aprimament i així aconseguir uns bons resultats cada setmana.

### SER AMOS DE LES NOSTRES ACCIONS

Encara que, d'entrada, podem pensar que sempre tenim el poder sobre el que fem, no sempre és així. Us ho demostraré!

Sovint, i sobretot quan fem un règim, és fàcil deixar-nos portar per l'entorn. Per exemple, anem a la feina i per celebrar el seu aniversari un company ha portat una plata amb croissantets salats i dolços. En aquest cas, sabem que no en podem menjar, però si tothom al teu voltant en menja és fàcil que n'agafis un, i després d'un, un altre i un altre.

També hi ha casos en què es menja per rutina; si anem a un bar i tothom demana un cafè amb llet i un croissant, probablement nosaltres per no ser diferents acabarem demanant el mateix. Hem de tenir clar en tot moment que fem una dieta per aprimar-nos; per tant, no hem de fer res per rutina i menys menjar-nos un croissant. Així doncs, si ara hem decidit perdre pes, res no ens ho pot impedir i menys una peça de brioixeria amb banyes! La solució és optar per un mini integral de pernil dolç i un cafè amb llet desnatada i estèvia, encara que donem la nota o no sigui el que tothom menja. De fet, no volem menjar el que l'altra gent menja, volem reduir el nostre pes i, per tant, hem de menjar menys calories i més sa.

Un altre exemple que també trobem és a casa nostra mateix, i més si tenim mainada. Com? Quan comprem brioixeria, en teoria la comprem per a ells, però què passa quan sabem que és a l'armari de la cuina i no podem parar de pensar-hi fins que n'acabem agafant una peça? I a vegades amb una no en fem prou i diem: «Bé, ara ja m'he passat, saps què?, n'agafaré una altra que ja no ve d'aquí!»



Però sí que ve d'aquí, ve d'aquí i ve d'allà i comportaments així poden engegar a rodar tot l'esforç que hem fet per arribar al nostre objectiu de la pèrdua de pes.

Així doncs, ja veiem que situacions com aquestes i altres que ens trobarem quasi a diari mentre fem la dieta d'aprimament ens poden fer desestabilitzar, i això no ho podem permetre! Però quines eines tenim per no caure en la temptació? Doncs diverses. Vegem-ne unes quantes tot seguit:

- Quan som al supermercat amb el paquet de brioixeria a la mà hem de pensar si això ho volem realment per donar berenar als nostres fills, que també és una mala opció, o en el fons ho comprem per si algun dia us en ve de gust algun. Probablement, acabem menjant mig paquet de brioixeria nosaltres en lloc dels nostres fills. Solució: no tenir-ho a casa i el dia que els nostres fills o nets en vulguin comprar-ho al moment i la quantitat que els vingui de gust a ells en aquell instant. D'aquesta manera evitarem tenir la temptació a casa i, per tant, esquivarem els mals pensaments.
- Si algun company de feina porta dolços, abans de llençar-nos a la safata a agafar el primer hem de pensar: «En puc agafar un parell i prou o si n'agafo algun ja no podré parar?» Si som capaços de tastar-ne un parell per quedar bé amb els companys o per no passar ànsia, endavant. En cas contrari, el millor és no tastar-ne cap. Val la pena tirar per la borda tot el sacrifici que hem fet fins ara només per menjar dues peces de dolços? Si diem que no, no només haurem evitat una suma de calories buides, sinó que també aconseguirem enfortir la relació que tenim amb la dieta, perquè haurem estat capaços de vèncer una temptació i aquesta força ens donarà peu a continuar avançant el nostre camí cap a la pèrdua de pes.
- No deixar-nos portar per la rutina. La majoria de les nostres accions les fem de manera rutinària. Si ens parem a pensar-hi, ens llevem al matí amb el despertador, l'aturem inconscientment i anem cap al bany. Una dutxa i a esmorzar alguna cosa, normalment alguna cosa que estiguem habituats a menjar, que sigui fàcil i ràpida de fer per anar cap a la feina. Passem pels mateixos carrers cada dia i treballem fins a l'hora de dinar,

moment en el qual anem cap a casa i dinem el que toqui aquell dia de la setmana, potser pasta, arròs, llegums o verdura amb carn o peix i una fruita o un iogurt. Continuem la nostra jornada fins al vespre i fem l'últim àpat del dia, sovint tard; per tant, qualsevol cosa còmoda de fer com un pa amb tomàquet. Després de sopar, descansem i anem al llit per dormir i repetir la mateixa rutina l'endemà.

Com heu pogut observar, som éssers rutinaris. Però deveu pensar: què hi té a veure la dieta en això? Doncs hi té molt a veure, ja que quan una cosa es converteix en rutina perds la consciència de fer-la o de repetir-la, i això amb el menjar s'ha de vigilar!

Si una persona mentre fa el sopar té el costum de picar, ara un tros de formatge amb el qual fa l'amanida i ara unes quantes nous, tota aquesta quantitat de menjar ni se n'ha adonat que se l'ha cruspit. I això ens passa també si mengem mentre mirem la televisió. Com que estem distrets amb una pel·lícula o una sèrie que ens agrada no prestem atenció al que mengem, ni a la quantitat, de manera que és molt elevada quan ja ens sentim massa tips. Per a aquests casos hi ha una solució molt bona que ens ajudarà en tot a la vida: el *mindfulness*.

### *MINDFULNESS*, «L'AQUÍ I ARA»

Es tracta d'una paraula anglesa que consisteix en la concentració de l'atenció: la consciència plena. Es tracta que tinguem un presència atenta i reflexiva a allò que passa en el moment actual a través de la meditació.

Els seus orígens es troben en la meditació budista que cerca desenvolupar l'atenció conscient, és a dir, entrenar la ment per al moment actual present sense canviar res, amb una actitud i acceptació de la realitat tal com és. La pràctica d'atenció plena ens serveix per entrenar el nostre cervell. I l'atenció regula totes les altres funcions superiors; sense atenció no hi ha memòria ni processament de la informació.

Des de la seva introducció a Occident l'any 1979 existeixen investigacions i estudis científics que demostren que la meditació produeix canvis al cervell i al cos en forma de benestar físic i mental tant en pacients amb afeccions com sense una patologia concreta.

Practicar el *mindfulness* fa que el cos desactivi el pilot automàtic i això és primordial en casos d'ansietat per menjar. Si som conscients

de si tenim gana en aquell moment i de per quin motiu mengem i estem atents al que ens posem a la boca en tot moment, aprendrem a controlar de manera fàcil l'angoixa pel menjar.

Cal menjar assegut i plenament conscient que menges. Perdre mals hàbits de menjar mentre fem una altra cosa, per exemple, mirant la televisió, treballant davant l'ordinador, entre altres coses que no hem de fer mentre gaudeixes del menjar perquè, encara que sigui un plat de verdura, et nodreix i pots fer-lo agradable preparant-lo com a tu t'agrada.

No estar atents al que fem en cada moment provoca estrès i l'estrès provoca el pensament automàtic i, precisament, això és el que hem d'evitar en situacions que ens portarien a picar alguna cosa dolça o salada, en funció de les nostres prioritats.

Jo us anomenaré els beneficis que aporta pel que fa al tema que ens pertoca, la dietètica i la nutrició:

- Fa disminuir la pressió arterial: ja sabem que l'excés de pes fa que la pressió de la sang que circula sigui massa elevada de manera continuada i això fa augmentar la pressió sanguínia.
- Disminueix els nivells de glucosa en la diabetis tipus I. La diabetis tipus I és una malaltia autoimmunitària que destrueix les cèl·lules beta del pàncrees, que són les que serveixen per reduir la glucosa en sang; per tant, en aquest tipus de pacients la consciència plena els servirà perquè no s'hagin d'injectar tanta dosi d'insulina.
- Redueix els casos de depressió i ansietat: aquest punt és molt beneficiós, ja que molta gent menja per ansietat o perquè està deprimida. Ens pensem que un tros de xocolata ens servirà per estar millor, i no és així, tot al contrari. En un primer moment potser sí que notarem la satisfacció de menjar-nos aquell quadrat de xocolata però una vegada menjada probablement ens sentirem pitjor que abans, ja que no tan sols no ens haurà solucionat l'estat d'ànim sinó que tindrem remordiments d'haver pecat.
- Ajuda a agafar el son: potser podeu pensar que aquest fet no té res a veure amb la dieta, però us diré que és tan o més important que qualsevol altre punt. Dormir és molt important, i més encara ho és descansar bé. Si agafem bé el son, tindrem un son

reparador i al matí ens aixecarem descansats i amb l'energia necessària per afrontar un nou dia. En cas contrari, s'ha demostrat que, si hem passat una mala nit, som més susceptibles a menjar aliments hedònics (que ens provoquen més plaer) i a tenir més ansietat, amb la qual cosa hi ha més predisposició a picar aliments premi (que ens provoquin plaer), que precisament contenen pocs nutrients per no dir cap. I encara us diré una altra cosa, el fet de no dormir bé a la nit descompensa la leptina i la grelina, dues hormones que regulen la gana. Els estudis demostren que una restricció del son provoca un augment de la grelina, l'hormona que ens fa sentir gana, i una disminució de la leptina, l'hormona que ens diu que estem saciats.

- Augmenta la capacitat de concentració: podem estar més per la feina i, per tant, més conscienciats amb el nostre objectiu que és la pèrdua de pes.
- Millora l'autoestima i la confiança en un mateix: això ens donarà forces per continuar fent la dieta d'aprimament i poder arribar a perdre tots els quilos que havíem pautat amb la dietista nutricionista. A més, no tan sols la consciència plena ens hi ajudarà, sinó el fet que cada vegada que ens mirem al mirall ens veiem millor i que la roba ens cau més bé, ja que els quilos a la bàscula van baixant.
- Augmenta la satisfacció general: això ho aconseguirem a la vegada, la meditació ens ajudarà a la nostra satisfacció i veure'ns més primis també.
- Redueix els símptomes d'estrès: estar estressat ja sabem que no serveix per a res; doncs encara menys per fer una dieta d'aprimament. Com més tranquils estiguem més bé podrem seguir un règim alimentari, i és que necessitem temps per a nosaltres. Per anar al mercat a triar les nostres fruites i verdures, per cuinar-les de manera saludable i menjar-les amb tranquil·litat i sent conscients de l'acte, amb un ambient relaxat. D'aquesta manera no tindrem temptacions durant el dia de picar qualsevol aliment poc saludable del nostre entorn ni qualsevol menjar ràpid que tinguem a l'abast, que avui dia per desgràcia en tenim massa. Tot i que, si ens ho parem a pensar, triguem igual a obrir una pizza congelada i posar-la al forn, que seran uns

vint minuts perquè es cogui, que a tallar uns tomàquets de la pagesa, posar-hi un formatge fresc, una llauna de tonyina i amanir-ho. Cronometreu-ho i segur que potser tardeu menys i tot!

Així doncs, després de tots els beneficis que ens aporta el *mindfulness*, no espereu ni un dia més a posar-lo en pràctica. Si som conscients del que fem serem més feliços. A més, només necessitem deu minuts al dia per fer-ho, per bé que recomanen una mitja hora al dia.