

# Estabilitat emocional a través dels aliments

*La dietista i nutricionista Rosa Baró anima a menjar 'de forma conscient'*



Rosa Baró, a la plaça de la Farinera | MBO

**Rosa Baró** és dietista i nutricionista clínica, antropometrista, educadora, docent i blogger, alhora que col·labora amb diferents mitjans de comunicació. La seva aposta és "l'alimentació personalitzada per a contribuir positivament al benestar de les persones". Per a qualsevol consulta, podeu visitar la seva pàgina web.

En temps de confinament, hem menjat més i més malament? La 'nova normalitat' afectarà la nostra nutrició? Com es poden recuperar hàbits saludables potser perduts durant l'estat d'alarma?

## - Han canviat els hàbits d'alimentació durant el confinament?

- Sí, i tant. Hi ha diferents situacions. En el cas de les persones que han començat a **treballar des de casa**, encara que tinguin l'horari de feina pautat, com que estan en un ambient on tenen la cuina, el rebost i la nevera a prop, poden aixecar-se més sovint per picar alguna cosa. També pot passar que condensin més les hores de feina per aprofitar l'estona i llavors retardin els àpats, cosa que pot provocar que mengin amb molta gana.

---

Pel que fa a les persones que s'han quedat **a casa sense treballar**, s'han produït dinàmiques semblants. Pel contrari, hi ha persones que s'han mantingut ocupades amb aficions i han menjat menys i, fins i tot, han introduït exercici en el seu dia a dia.

**- Pot ser que, a causa de l'ansietat o també de l'avorriment, mengem més entre hores?**

- Sí, el cervell busca alguna cosa per distreure's, algun plaer ràpid, i aquest pot ser el menjar.

**- I s'ha d'evitar això?**

- Prohibir-nos-ho és molt complicat... El que hem de fer és buscar alternatives. En l'àmbit del "coaching nutricional" hi ha una tècnica que es diu "STOP". Consisteix bàsicament a aturar-nos i escoltar-nos, per tal de prendre consciència del que sentim i evitar reaccionar automàticament. L'objectiu és modular l'emoció i actuar de manera responsable i activa. Podem menjar alguna cosa, sí, però que sigui un aliment que ens ajudi a la nostra estabilitat emocional (el que es coneix com a "Mood food"), per exemple, el plàtan, el cacau, els fruits secs, el peix, l'advocat, els espinacs o el bròquil. És bo incorporar-los en el nostre dia a dia.

**- Quines són les majors preocupacions que té la gent en aquests moments, relacionades amb l'alimentació?**

- A l'hora d'anar a comprar, per exemple, com fer-ho amb els productes frescos. Perquè clar, hi anem menys sovint per no exposar-nos a la Covid-19 i llavors la gent vol trobar fruita i verdura que aguantin uns dies. També hi ha dubtes sobre l'organització dels àpats. Moltes famílies no estan acostumades a planificar totes les menjades per a tots els membres... I en el cas de persones que viuen soles, acaben repetint sempre els mateixos plats.

**- Quins són els principals consells per alimentar-nos de manera sana, ara que estem tot el dia a casa?**

- Per no dir el que es diu sempre, jo em centraria a controlar els moments d'ansietat. Anticipar-nos, i utilitzar els aliments per aconseguir estabilitat emocional. Incorporem la diversió també: presentem els plats de manera diferent, cuinem receptes noves, utilitzem més les espècies (que ens canvien els gustos, ens desperten els sentits, ens poden transportar a altres llocs). També podem canviar l'ambient, la distribució, utilitzar plats i coberts que no usem normalment. Si sempre ens asseiem a la mateixa cadira, ens acabem cansant... provem de canviar de cadira!

**- I ho podem complementar amb altres activitats, oi?**

- I tant! Amb aquelles que ens ajudin a controlar l'estrès, com pot ser el ioga, la meditació, els estiraments... o qualsevol altra afició que potser teníem abandonada. També ens hem de donar permís per menjar aliments que potser no són recomanables cada dia, però que és bo fer-ho excepcionalment; per exemple, un vermut abans de dinar (amb olives, hummus amb pastanaga per sucari). No cal que anem sempre amb el pilot automàtic, desconnectem! I ajudem-nos amb les persones que tenim al voltant, tant si hi són físicament com si estan lluny, perquè afortunadament tenim la tecnologia que ens facilita aquests contactes.

**- Què hem de fer després, quan puguem començar a sortir?**



---

- Primer, revisar el que hi ha a la cuina, a la nevera, al rebost... saber el que tenim. Quan ens desconfinem, tornarem a l'estrès ràpid, prioritant coses que potser no tenen tanta prioritat... Recomano fer llistes de la compra tancades, no deixar-nos guiar pels capritxos, i vigilar les quantitats. Un altre aspecte important és aturar-nos i pensar els motius de per què fem el que fem. Si són motius que no ens ajuden, no ens serviran per continuar endavant.