



EDITORIAL  
SIRIO

Dossier de prensa



Tu relación con la comida habla de ti

**SUMATI**

## LAS CLAVES DEL MÉTODO SUMATI

Sumati, autora de *Tu relación con la comida habla de ti*, es la creadora de un método para integrar un estilo de vida saludable y establecer unas pautas para cuidar de uno mismo de una forma holística. Tres son los pilares que componen este método:

1. 'Mindful Eating' o Alimentación Consciente
2. Alimentación Energética
3. Yoga



### SOBRE LA AUTORA

“ 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 para saber el porqué y el para qué de la nuestra. ”

Sumati

Sumati significa “**Mente Sabia**” en sánscrito. Nombre que decidió cambiar tras realizar una serie de viajes espirituales que le llevaron a un profundo conocimiento sobre ella misma y el ámbito de las relaciones humanas. Encontró en Montse Bradford, quien realiza el prólogo de este libro, a una gran maestra. Bradford la introdujo en el mundo de la Alimentación Natural y Energética, llegando a estudiar con ella tres años.

Comenzó entonces a ver la alimentación desde el punto de vista más sutil, desde la energía, el equilibrio y el bienestar que ésta puede ofrecer al ser humano. Completó sus estudios con Naturopatía y Yoga.

Posteriormente, comenzó a pasar consulta, dándose cuenta de la importancia de aprender a gestionar las emociones y conocernos, ya que la relación con la comida es directa. La autora insiste en que *acudimos a la comida para celebrar y festejar, para premiar y lamentablemente también para tapar emociones, autodestruirnos y castigarnos.*

## ¿QUÉ SABES SOBRE EL 'MINDFUL EATING' O ALIMENTACIÓN CONSCIENTE?

'Mindful eating', o comer de una forma consciente, significa prestar atención, voluntariamente, a los alimentos que estamos ingiriendo, procurando concentrarnos en el acto de comer sin dejarnos llevar por pensamientos y emociones desagradables y favoreciendo, así, una relación sana con la comida.

Esta práctica ayuda a reducir los atracones, a ingerir la cantidad de comida suficiente para tener energía y vitalidad, a elegir alimentos que son útiles en el día a día y a reducir la sensación de culpabilidad. Según Sumati, de esta forma seremos capaces de distinguir los distintos tipos de hambre y sabremos si necesitamos comer para alimentarnos o si lo que pretendemos es llenar un vacío o hacer frente a una situación de estrés. En este sentido, cada vez se realizan más estudios científicos sobre los beneficios que tiene la práctica de la meditación aplicada a la ingesta de alimentos.

## OBRA INNOVADORA QUE PROFUNDIZA EN EL "HAMBRE EMOCIONAL"

A través de la lectura de *Tu relación con la comida habla de ti*, su autora nos introduce en el concepto de hambre emocional y su origen. El ser humano se ajusta, en su forma de actuar, a tres instintos primarios: el de conservación, el de perpetuación y el de superación. Los dos primeros son compartidos con los animales y aportan dos fuerzas muy potentes: la de supervivencia y la de energía sexual.

El **hambre** –el deseo de alimento– es una manifestación del instinto de conservación. Al igual que es necesario el aire para respirar, también lo es el ingerir aquellos alimentos cuyos nutrientes permiten llevar a cabo todas las actividades del día. La autora revela que a menudo solemos comer de forma automática, sin preguntarnos por qué lo hacemos; asumiendo como propias recomendaciones preestablecidas que indican que lo adecuado es tomar entre tres y cinco comidas diarias o que debemos tomar fruta como postre...



El hambre es un impulso instintivo, un mecanismo cuya finalidad es muy obvia: que no nos olvidemos de ingerir alimentos. Solo cuando sentimos hambre física es cuando el organismo está preparado para comer y hacer correctamente la digestión. En cambio, el **hambre emocional** es, a menudo, un síntoma de algo que tiene poco que ver con la comida. Sus causas son muchas, y van desde la desconexión con la persona hasta el impulso de tapar o anestesiar algún contenido interno doloroso y que no se quiere ver.



Figura 1. Tipos de hambre.

Este libro se presenta como una guía para que las lectoras, en su mayoría, aprendan a identificar los diferentes tipos de hambre. Dentro del hambre emocional, la autora distingue entre el hambre que viene motivada por el *falso placer*: aquel que se despierta cuando queremos darle al cuerpo un disfrute a corto plazo; y el hambre motivada por la *ignorancia* que aparece cuando, de forma inconsciente, queremos tapar con la comida algo que no nos gusta de nuestra vida. Se pretende evitar tomar la responsabilidad y salir de la zona de confort.

### ALGUNAS CLAVES PARA RECONOCER SI TIENES HAMBRE EMOCIONAL.

- » Si no sabemos si tenemos hambre o no es porque no tenemos hambre física en realidad.
- » El hambre física aparece poco a poco, mientras que el hambre mental o emocional llega de repente.
- » El hambre emocional nos genera la necesidad imperiosa de comer, sí o sí.
- » En presencia del hambre emocional, podemos seguir comiendo aun sintiendo que estamos llenas.
- » Tras comer con hambre emocional nos sentimos culpables.



## ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

En el capítulo 5 del libro, Sumati aborda el tema de la **energía** y **vibración** que aporta cada alimento. Según la autora, esta energía afecta a nuestros neurotransmisores y en consecuencia al estado emocional, aumentan o disipan nuestra concentración, aumentan o bajan la temperatura corporal, ayudan o dificultan la eliminación de toxinas y nos ayudan a relajarnos o a activarnos.

Así, la **alimentación energética** facilita el conocimiento para elegir con responsabilidad qué alimentos comemos, cómo los cocinamos y combinamos entre ellos, cómo adaptamos la alimentación a nuestra edad, actividad y estación en la que estamos.

Hay alimentos que producen hinchazón, dispersión, frío, gases... Se denominan **más yin** y tienen una energía expansiva. Otros en cambio, provocan bloqueo, rigidez, calor... Son los **más yang** y tienen una energía de contracción. Por último, hay un tipo de alimentos que inducen al equilibrio y su efecto es más estable; ayudan a aumentar la energía y a sintonizar con nuestra esencia o ritmo vital.

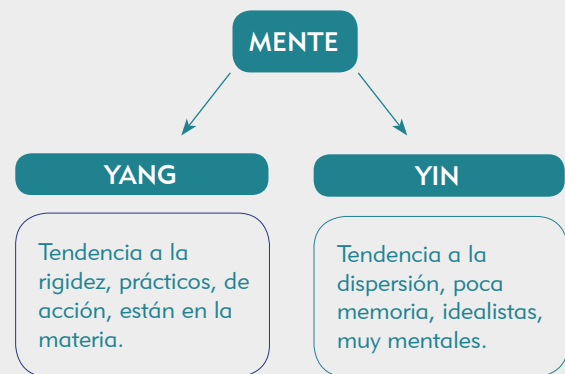


Figura 2. Condición según el estado de la mente.

## MOVIMIENTO 'ANTIDIETA'

Al igual que otras autoras como Rebecca Scritchfield (*Mímate, ama tu cuerpo*), Sumati se suma al movimiento que asegura que las dietas no funcionan. El **96 %** de las personas que hacen dieta recuperan más kilos de peso de los que perdieron. La autora de *Tu relación con la comida habla de ti* indica que entre los motivos de fracaso de las dietas se encuentra la prohibición de comer algunos alimentos y la obligación de ingerir otros. Otras de las razones reside en que **renunciamos a nuestra intuición** para hacer caso a un médico, nutricionista o naturópata; o para ser fieles a un estilo de vida, a los preceptos de una religión o a un tipo de alimentación.

El problema surge cuando en vez de acudir a los alimentos que nos hacen sentir bien, acudimos a aquellos que hemos tenido prohibidos: los que contienen calorías vacías (harinas, levaduras y azúcares: bollos, palmeras, dulces de todo tipo), los cuales generan energía rápidamente –y nos la quitan al poco tiempo, por la bajada de glucosa que producen en la sangre– y nos hacen ganar peso, porque no sacian –producen ansiedad y crean la necesidad de comer más; y, así, fomentan la ingesta emocional–.

De esta manera, nos alimentamos de una forma que no es acorde con los requisitos del cuerpo, al que no escuchamos, y nos generamos unas necesidades que no corresponden a la nutrición física de nuestro organismo. Solemos comer desde la mente.



## ¿'ALIMENTAMOS' EL ESTRÉS?

El estrés no siempre es malo. Así lo asegura Sumati quien manifiesta en su libro que *en un momento dado nos da energía para sentirnos capaces de cualquier cosa (cuando tenemos que cuidar a una persona enferma, o estudiar para un examen que tenemos al día siguiente, etc.)*.

El problema es que nuestro cuerpo se prepara ante el estrés como si fuésemos a implicarnos en una actividad física peligrosa. Aún no se ha adaptado a la nueva sociedad, en la que el estrés no se produce como respuesta a una situación propia de la sabana africana, sino dentro de una oficina delante de un ordenador. El desajuste que tiene lugar entre la respuesta del organismo y las necesidades de la sociedad es el responsable

del efecto tan negativo que tiene el estrés en la actualidad. Cuando no sabemos gestionarlo, se vuelve crónico, y genera graves problemas de salud. Ante el estrés, el cuerpo nos pide azúcar en forma de chocolate o cualquier tipo de hidrato de carbono refinado para recuperar rápidamente la energía que, supuestamente, hemos perdido. Pero lo que realmente nos está pidiendo al reclamar azúcar es que nos relajemos y cuidemos más.

Si no escuchamos este mensaje entramos en un círculo vicioso muy negativo, que perjudica gravemente nuestra salud y fomenta el estrés, la ansiedad y el hambre emocional.

### ALIMENTOS A EVITAR SI TENEMOS ESTRÉS

Azúcar	Queso
Café	Alcohol
Carne	Drogas
Embutidos	Tabaco

### CONSEJOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

- » Elige alimentos naturales y poco procesados; estos son los que tienen más vida. Evita los que no reconocerían tus abuelos.
- » Evita beber mientras comes para mejorar las digestiones, ya que el agua puede disolver los jugos gástricos.
- » Evita tumbarte enseguida después de comer, para facilitar la digestión.
- » Cena entre dos y tres horas antes de acostarte, para tener un sueño de más calidad y digerir mejor los alimentos.
- » Come más dentro de las horas diurnas y menos en las nocturnas: durante el día el metabolismo es más rápido y la digestión se ve favorecida.
- » Come despacio y saborea.
- » Evita dejar muchas horas entre una comida y la siguiente, para acelerar el metabolismo.
- » No empieces a comer sintiéndote demasiado hambrienta, para tomar menos cantidad y reducir la ansiedad.
- » En las comidas de carácter social, sírvete lo que quieras tomar, para picotear menos y saber lo que comes.

## UN ESTUDIO REVELA LA CONEXIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL ESTADO EMOCIONAL

En su libro, la autora incluye los resultados obtenidos en un estudio realizado entre sus pacientes los cuales arrojan datos relevantes que reflejan la relación existente entre nuestra forma de comer y el estado emocional.

Entre los resultados más significativos, se detecta que el 69% de los encuestados vincularon las **molestias intestinales** con el estado emocional. Afirmaron que las molestias empeoraban claramente cuando tenían las emociones revueltas, sobre todo cuando la preocupación era mayor. El 88 % manifestaron que se preocupaban mucho por los demás y que ello hacía que los síntomas empeoraran. El 63 % respondieron que comían más de lo que necesitaban y que ello aumentaba las molestias intestinales.



### PRENSA

Noticias relacionadas con el concepto 'mindful eating'

» *'Mindful Eating': la estrategia que mejora tu alimentación y tu relación con la comida.*

**La Vanguardia.** Enero de 2019.

» *'Mindful Eating': el método para adelgazar sin hacer dieta.*

**Telva.** Enero de 2019

» *'Mindful-eating' el yoga de la comida.*

**Diario de Sevilla.** Agosto de 2019

» *¿Cómo puede ayudarte el 'mindful-eating' a perder peso?*

**Las Provincias.** Enero de 2019.

» *La técnica 'Mindful Eating', una alternativa para olvidar las dietas.*

**Tvn Noticias Panamá**

» *14 Ways to Eat More Mindfully.*

**Psychology Today.** Agosto 2019

» *How To Eat Mindfully So You Can Keep A Healthy Relationship With Food.*

**Medical Daily.** Agosto 2019





EDITORIAL  
SIRIO

## ISABEL ALBA / RESP. COMUNICACIÓN Y MARKETING

---

prensa@editorialsirio.com  
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00  
C/Rosa de los Vientos, 64  
29006 Málaga, España

 [www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

 [facebook.com/SIRIO.EDITORIAL](https://facebook.com/SIRIO.EDITORIAL)

 [instagram.com/editorialsirio](https://instagram.com/editorialsirio)

 [twitter.com/EDITORIALSIRIO](https://twitter.com/EDITORIALSIRIO)

 [youtube.com/c/EditorialSirioTv](https://youtube.com/c/EditorialSirioTv)