

# Introducere

Căutarea cu cele mai bune intenții a stării de bine și a unei greutate considerate sănătoase a fost deturnată în ultima perioadă de o multitudine de factori, iar alimentația sănătoasă s-a transformat într-o adevărată misiune cvasireligioasă, în care moralitatea și absolvirea sunt obținute prin apelarea la „dieta corectă”. Politicile de sănătate publică au contribuit la această dilemă declarând un război împotriva obezității – un adevărat război sfânt, dacă vreți – care a dus atât la stigmatizarea greutății, cât și la explozia unei industrii a dietelor, în valoare de sute de miliarde de dolari pe an, nefiind incluse aici Big Pharma și chirurgia bariatrică.

Inducerea fricii, în numele sănătății, pe fundalul unei culturi care pune mare accent pe aspectul fizic, a declanșat percepția că suntem la o singură îmbucătură distanță de un dezastru. Astfel, s-a ajuns la o adevărată nevroză culturală. Furculița a devenit asemena unei arme încărcate... o singură mișcare greșită apasă trăgaciul, ceea ce creează o anxietate perpetuă de fiecare dată când trebuie să mâncăm. Atenție, ești la o înghițitură distanță de un atac de cord sau de îmbolnăvire.

Nu e de mirare că oamenii sunt atrași de tot felul de mode alimentare populare, precum „mâncatul curat” și dietele în vogă, toate în numele sănătății. Doar că această căutare creează mai multe probleme. Multe cercetări arată că dietele nu sunt sustenabile și duc la o serie de probleme, inclusiv tulburări alimentare, preocupare obsesivă pentru mâncare și corp, distragerea de la alte obiective personale de sănătate, stimă de sine redusă, stigmatizarea greutății, discriminare și – în mod paradoxal – creștere în greutate.

Ca rezultat, ne-am săturat de diete și am ajuns să fim terifiți de ideea de a mânca. Oamenii nu mai știu cum să mănânce. Le este rușine de corpul lor și nu au încredere că el „funcționează“. Plăcerea de a mânca a fost furată. Mâncatul intuitiv – un cadru pe care l-am creat în 1995 și pe care l-am actualizat continuu până la a patra și probabil a cincea ediție a primei noastre cărți, pe baza evaluării a sute de studii, pe lângă experiența noastră clinică – este soluția la această dilemă care a luat o amploare din ce în ce mai mare.

## **Ce este mâncatul intuitiv?**

Există convingerea că dacă ești adeptul mâncatului intuitiv, înseamnă că intuiția ta îți va spune tot ce trebuie să știi despre mâncat. Cu alte cuvinte, nu mai e nevoie să gândești, pentru că te bazezi exclusiv pe intuiție. Este o interpretare restrictivă a mâncatului intuitiv.

Intuiția reprezintă doar o parte a mâncatului intuitiv, pentru că funcționarea instinctuală a creierului este cea care ne asigură instinctul de a supraviețui. Când dinozaurii cutreierau pământul, se bazau doar pe instinctele lor ca să nu dispară. Dacă vedeau o sursă de hrană, aveau tendința să acționeze imediat, fără sentimente și gânduri. Nu le era frică să mănânce și nu își făceau griji că se vor îngreșa. Pur și simplu mâncau pentru a supraviețui.

Această parte instinctuală a creierului există și la mamifere, alături de o altă componentă funcțională numită „creierul limbic“ sau „creierul mamiferelor“. Această parte a creierului este sediul emoțiilor și al comportamentelor sociale.

Pe lângă instincte și sentimente, oamenii au gândire rațională și își pot exprima gândurile în cuvinte. Această parte a creierului (cea mai mare, de altfel) se numește neocortex. Ne putem folosi gândirea rațională pentru a lua decizii alimentare informate, dar și pentru a ne comunica dorințele și nevoile.

De aceea credem că unul dintre cele mai utile moduri de a înțelege mâncatul intuitiv este să îl definim ca pe o interacțiune dinamică minte-corp, între instinct, emoții și gândire rațională. Este

un proces personal, prin care îți onorezi starea de bine, acordând atenție mesajelor propriului corp și îndeplinindu-ți nevoile fizice și emoționale. Este o călătorie interioară de descoperire care te plasează în centrul atenției, căci tu ești expertul propriului corp. La urma urmei, doar tu îți cunoști gândurile, sentimentele și experiențele. Doar tu știi cât de înfometat ești și ce mâncare sau masă te va satisface. Nicio dietă sau și niciun guru de pe planetă nu ar putea ști aceste lucruri.

Există zece principii ale mâncatului intuitiv, care funcționează în două moduri-cheie. Unele dintre aceste principii te ajută să dezvolți un sentiment de armonie legat de propriul corp – mai exact, capacitatea de a auzi și de a reacționa la senzațiile fizice care apar în corpul tău, de exemplu la semnalele biologice de foame și sațietate, în timp ce altele funcționează prin eliminarea obstacolelor din calea armoniei cu corpul.

## Cultivarea armoniei

Capacitatea de a percepe senzațiile corporale este cunoscută sub numele de conștientizare interoceptivă, esențială pentru dobândirea armoniei. Acest lucru se datorează faptului că stările biologice, cum ar fi vezica plină, somnolența sau foamea, presupun o senzație fizică. Chiar și stările emoționale au o senzație fizică, care poate fi foarte subtilă. Faptul că te afli în armonie cu senzațiile fizice ale propriului corp îți oferă informații puternice despre starea ta fiziologică și psihoemoțională, ceea ce te ajută să determini ce trebuie să faci pentru a-ți satisface nevoile. Poate ai nevoie să dormi, poate trebuie să mănânci sau să te joci, sau poate ai nevoie doar de o pauză. Corpul tău știe! Sunt informații destul de profunde, dar poți ajunge la ele dacă îți asculți corpul și îi acorzi atenție.

## Eliminarea obstacolelor din calea armoniei

Dacă, în loc să-ți asculți corpul, ai urmat în mod repetat diete alimentare la modă, este posibil să fi ajuns la concluzia că nu mai

știi cum să mănânci. S-ar putea să te simți confuz, să ai o stare conflictuală și să nu ai încredere în corpul tău. De aceea, principiile mâncatului intuitiv funcționează și pentru a elimina obstacolele care te împiedică să te simți în armonie cu propriul corp.

Obstacolele în calea conștientizării interoceptive provin de obicei din mintea ta, sub forma unor gânduri, convingeri și reguli (legate, de exemplu, de ce ar trebui sau nu ar trebui să mănânci, despre cum ar trebui să arate un corp sănătos și gânduri critice despre mâncarea „bună“ comparativ cu cea „rea“). O modalitate de a le elimina constă în contestarea acestor convingeri, reguli și gânduri, tratându-te în același timp cu compasiune și îngăduință de-a lungul călătoriei pe care o parcurgi în adoptarea principiilor mâncatului intuitiv.

Cultivarea unei perspective pline de compasiune este extrem de importantă în această călătorie. Ideea este să te privești cu bunătate, fiindcă, în general, compasiunea cu care te tratezi înlesnește foarte mult învățarea și evoluția.

Dacă ar exista un al unsprezecelea principiu al mâncatului intuitiv, acesta ar fi îngrijirea de sine. Atunci când nevoile tale de bază (cum ar fi somnul suficient) nu sunt satisfăcute, armonia cu propriul corp este perturbată. În cel mai bun caz, poate fi dificil să auzi mesajele pe care ți le transmite, darămite să reacționezi în timp util la ele. În cel mai rău caz, s-ar putea să te trezești apelând la mâncare ca să te simți mai liniștit și să faci față. De aceea, pe parcursul cărții, vei învăța foarte multe lucruri care au legătură cu îngrijirea de sine.

## **Beneficiile mâncatului intuitiv**

Când am scris prima ediție a cărții *Mâncatului intuitiv*, acum mai bine de treizeci de ani, habar nu aveam că acest concept va genera atât de multe cercetări. Până în prezent, au existat în întreaga lume peste 220 de studii despre mâncatul intuitiv, care validează numeroasele beneficii pentru sănătate, inclusiv amplificarea stării de bine, risc scăzut de tulburări alimentare și îmbunătățirea biomarkerilor (cum ar fi glicemia și colesterolul).

Adeptii mâncatului intuitiv se bucură, de asemenea, de o gamă largă de alimente, prezintă o conștientizare interoceptivă mai bună, dar și o reziliență psihoemoțională superioară.

Unul dintre cele mai importante studii a fost realizat de psihologul și cercetătorul Tracy L. Tylka, de la Universitatea de Stat din Ohio, care a creat Scala de evaluare a mâncatului intuitiv (IEAS), pe care a validat-o și actualizat-o de trei ori (Tylka, 2006; Tylka și Kroon Van Diest, 2013; Tylka et al., 2024). La sfârșitul introducerii, vei avea ocazia să vezi unde te situezi pe acest continuum cu ajutorul instrumentului de evaluare pe care l-a dezvoltat.

Datorită numeroaselor sale beneficii pentru sănătate, mâncatul intuitiv a fost adoptat de departamentele de sănătate publică din diverse state, programele de wellness pentru angajați, programele de sănătate pentru studenți, dar și în multe alte inițiative care promovează sănătatea și starea de bine.

În multe universități, *Mâncatul intuitiv* este un text obligatoriu în cursuri din domenii precum nutriția, psihologia și educația pentru sănătate. Nu în ultimul rând, programele de tratament pentru tulburările alimentare integrează principiile ca o parte semnificativă a protocolului lor terapeutic.

Beneficiile mâncatului intuitiv au fost popularizate dincolo de lumea cercetării, cu un interes tot mai mare din partea presei, a specialiștilor în sănătate, programelor de wellness corporativ și celor care ne citesc cărțile.

În consecință, ni s-a cerut în mod constant să gândim un caiet de lucru despre principiile mâncatului intuitiv, iar acum l-am actualizat și am adăugat două capitole noi: Capitolul 1 – Mâncatul intuitiv prin prisma justiției sociale și Capitolul 12 – Integrearea mâncatului intuitiv în recuperarea din tulburările alimentare.

Interesul pentru acest caiet de lucru a venit atât din partea consumatorilor, care doresc să-și perfecționeze abilitățile de alimentație intuitivă, cât și din partea celor care lucrează în domeniul sănătății și a cercetătorilor, care caută exerciții practice pentru clienții lor.

## Cine va beneficia de caietul de lucru pentru mâncatul intuitiv?

Acest caiet poate fi completat individual, cu un consilier sau într-un cadru de grup. Notă specială pentru cei cu afecțiuni medicale și tulburări alimentare: vă recomandăm cu tărie să completați acest caiet împreună cu echipa de tratament medical.

### La ce să te aștepți?

Practicarea activităților din cartea de față te va ajuta să obții o relație sănătoasă cu mâncarea, mintea și corpul. Este o realizare pe care noi personal o considerăm sănătate autentică. Și îi spunem autentică pentru că reflectă starea ta interioară de armonie între corp și minte (vezi Figura 1.1).

Sănătatea include o mare varietate de aspecte: sănătatea mentală și starea de bine, genetica, accesul la hrană și apă curată suficientă, accesul la îngrijire medicală și statutul socioeconomic, dar și altele.

Când discutăm despre mâncatul intuitiv, oamenii ne întrebă adesea: „Voi slăbi?” Urmând cele zece principii ale mâncatului intuitiv, îți vei normaliza relația cu mâncatul și cu corpul. Pierderea în greutate poate sau nu să fie un efect secundar. Dacă te concentrezi pe pierderea în greutate, acea preocupare va interfera cu capacitatea ta de a face alegeri bazate pe semnalele intuitive și va pune accentul pe aspectul fizic, nu pe înțelepciunea interioară. Există, de asemenea, mai multe cercetări – la care au participat milioane de oameni, cumulativ – care arată că greutatea, în special indicele de masă corporală, nu este un indicator corect al stării de sănătate (Lavie, 2014; Ross et al., 2015; Friedemann Smith, Heneghan și Ward, 2015; Tomiyama et al., 2016; Gaessar și Angadi, 2021). Mai mult, o analiză științifică a concluzionat că urmărirea pierderii în greutate în sine este legată de o stare de sănătate afectată (Tylka et al., 2014). Pe de altă parte, accentul pus mai degrabă pe comporta-

# Integrarea principiilor mâncatului intuitiv în vindecarea tulburărilor alimentare

*Acest capitol este conceput pentru a sprijini persoanele aflate în proces de recuperare după o tulburare alimentară. Recomandarea noastră este să apelezi la profesioniști specializați în tratarea tulburărilor alimentare și în mâncatul intuitiv, care să nu aibă prejudecăți legate de greutate. Dacă te afli la începutul tratamentului pentru tulburarea alimentară, îți sugerăm să citești primele două capitole ale cărții de față, dar și pe acesta, și să revii la restul cărții după ce ai parcurs în mare măsură procesul de vindecare.*

Recuperarea după o tulburare alimentară necesită motivație, perseverență și, mai presus de toate, curaj. Pentru mulți, traumele din copilărie, adolescență sau maturitate combinate cu lipsa relativă de control sau autonomie într-o viață plină mai degrabă de durere, duc la sentimentul de pierdere și lipsă de speranță. Supraviețuirea poate deveni singurul obiectiv, care, pentru majoritatea, poate fi atins doar prin găsirea unui mecanism de coping care să îi ajute să treacă prin suferință.

Alimentația devine adesea cel mai accesibil mecanism de coping. Mâncarea poate calma, atenua și alunga sentimentele dure-roase. Pentru unii, acest lucru poate duce în cele din urmă la diagnosticul de tulburare de alimentație compulsivă, caracterizată prin consum frecvent de alimente dincolo de nivelul de sațietate confortabil, însoțit de sentimentul de pierdere a controlului asupra comportamentului alimentar. Dacă ai folosit mâncarea în aceste scopuri, fii blând cu tine. Înlocuiește autocritica prin autocompașiune, căci aceasta a fost, poate, singura modalitate de a trece peste momentele dificile. Slavă Domnului că ai avut la îndemână mâncarea!

O altă tulburare alimentară, bulimia nervoasă, poate include episoade de mâncat compulsiv, urmate de dorința de a elimina excesul de alimente sau chiar orice aliment consumat, indiferent de cantitate. Pentru unii, purging-ul nu servește doar la eliminarea alimentelor, ci și la eliberarea emoțiilor. Din nou, mâncarea a fost acolo pentru a alunga sau calma sentimentele. Din păcate, el poate avea consecințe periculoase și uneori fatale. Este esențială intervenția unei echipe specializate în tulburări alimentare.

Trauma poate apărea dintr-o multitudine de motive. Pe lângă abuzul fizic, sexual sau emoțional și neglijare, trauma poate fi cauzată pur și simplu de cultura dietelor, cu prerogativul ei constant de a atinge un anumit ideal cultural de greutate, formă și dimensiune. De asemenea, poate apărea prin urmărirea rigidă a alimentației sănătoase ca monedă socială. Dacă ai urmat diete o dată sau în mod repetat, ai încercat să ajungi la un ideal și ai simțit că ai eșuat, știi cât de mult rău ți-a făcut cultura dietelor, mai ales dacă a condus la dezvoltarea unei tulburări alimentare. Tratează-te din nou cu compasiune pentru modul în care ți s-a insuflat ideea că ești un eșec, în loc să dai vina pe tine în mod cât se poate de nedrept.

În timp ce unii sunt atrași de mâncare pentru alinare, alții pot fi conduși de nevoia de a nu se hrăni suficient, ca să își mențină greutatea determinată genetic. Acest lucru poate duce la anorexie nervoasă sau la „anorexie atipică“, indiferent de dimensiune, greutate, gen sau etnie. Reține că termenul/diagnosticul de anorexie

atipică se aplică persoanelor cu corpuri mai mari, care altfel îndeplinesc criteriile specifice anorexiei nervoase, fără să fie mai puțin periculos. (Golden și Walsh, 2024) Este, de asemenea, un exemplu de prejudecată medicală împotriva persoanelor supraponderale, ceea ce poate duce la un tratament necorespunzător.

Restricționarea alimentației cu scopul de a pierde constant în greutate poate oferi o senzație temporară de control într-o lume în care simți că nu ai niciun control. Uneori, persoanele care urmează o dietă restrictivă au crescut negându-și propriile nevoi, deoarece era prea dureros să aibă nevoie de ceva ce nu le era oferit de cei care îi îngrijeau. Era mai ușor să nege nevoia decât să se simtă disperați că nu le sunt îndeplinite nevoile. În astfel de cazuri, grija de sine este pusă în plan secund.

Există o altă tulburare alimentară numită tulburarea de alimentație evitantă/restrictivă (ARFID), caracterizată prin dificultăți alimentare care se pot manifesta în diverse moduri, cum ar fi pierdere semnificativă în greutate sau lipsa creșterii în greutate așteptate, deficiențe nutriționale, dependență de alimentație prin sondă ori suplimente sau afectarea semnificativă a funcționării psihosociale. Este important de menționat că ARFID este diferită de anorexia nervoasă sau bulimia nervoasă, deoarece nu este determinată de imaginea corporală, greutate sau practici culturale. De asemenea, nu se datorează exclusiv altor afecțiuni medicale sau de sănătate mintală ori insecurității alimentare.

Indiferent dacă mănânci până la disconfort, cu sau fără purging, pentru a umple un gol, pentru alinarea durerii sau pentru a nu te mai gândi la sentimentele mai dificile (sau dacă te privezi de hrană și îți satisfaci nevoile de bază), o tulburare alimentară poate părea singura cale prin viață. Printr-un tratament dedicat, oferit de specialiști instruiți în tulburări alimentare, pacienții au șansa de a-și vindeca durerea și de a găsi voința și curajul de a renunța la tulburarea alimentară.

Dar apoi ce urmează? Mulți descoperă că, deși nu mai manifestă comportamente alimentare nocive și sunt pregătiți să meargă

mai departe, pur și simplu nu știu cum să mănânce. Aici intervin principiile mâncatului intuitiv, ca far de speranță și libertate, pentru a cunoaște și a avea încredere în propria înțelepciune interioară legată de alimentație.

Cartea de față, concepută sub forma unui caiet de lucru, te-a ghidat prin principiile mâncatului intuitiv, iar acest capitol te va ajuta, ca persoană aflată în recuperare după o tulburare alimentară, să te îndrepti către etapa finală a vindecării.

Activitățile din acest capitol te vor ajuta:

- să îți evaluezi sentimentele și gândurile asociate tulburării alimentare;
- să explorezi senzația de lipsă și rebeliune creată de tulburarea alimentară;
- să te reconectezi cu senzațiile de foame și sațietate;
- să experimentezi alimente anterior interzise;
- să te gândești la importanța satisfacției în experiența alimentară;
- să faci o analiză la nivel interior și exterior legată de mâncare și corp;
- să reflectezi asupra modului în care emoțiile au fost conectate cu tulburarea ta de alimentație și asupra felului în care le poți gestiona;
- să găsești modalități de a-ți respecta corpul;
- să integrezi mișcarea potrivită în viața ta;
- să înțelegi cum poți integra nutriția blândă în viața ta.

O notă importantă: dacă ai primit diagnosticul de anorexie nervoasă, bulimie nervoasă sau tulburare de alimentație compulsivă și încă mai ai comportamente nocive, este esențial ca, pe parcursul acestui proces, să apelezi la sprijinul unor specialiști în tulburări de alimentație care să fie familiarizați cu principiile mâncatului intuitiv.