

Matutina para Mujeres | SÃ¡bado 02 de Marzo de 2024 | Mente sana en cuerpo sano

DescripciÃ³n



Mente sana en cuerpo sano

¿Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago? • Cervantes

¿Cuándo algo le iba mal, se sentía desanimada o tenía un altercado con una amiga, María buscaba un lugar solitario para ingerir cantidades desproporcionadas de alimentos procesados y repletos de calorías. Comía sin restricciones lo que más le apetecía, hasta hartarse y sentirse extremadamente incómoda. Si estaba en el trabajo y no podía salir, comía chocolatinas, galletas, caramelos y otros refrigerios que guardaba en un cajón. Se había acostumbrado a utilizar la comida para atenuar su desánimo. [21](#) Tal vez la historia de María se parezca un poco a la tuya y te hayas estado preguntando si sufres adicción a la comida. Para saberlo con exactitud, estos son los mayores indicadores de dependencia alimentaria:

- No puedes dejar de pensar en comer o de preocuparte por cuándo comerás más tarde.
- Consumes cantidades excesivas de tus alimentos preferidos.
- Comes aunque no tengas hambre.
- Después de comer en exceso, experimentas vergüenza y culpabilidad.
- En ocasiones comes a escondidas y mientes sobre lo que has comido.
- Cada vez que te sientes triste, ansiosa o estresada, te consuelas comiendo.
- Por más que te has propuesto acabar con esa conducta, terminas recayendo.

Si crees que sí, que tienes un pequeño problema de adicción a la comida, es hora de buscar ayuda. ¿Por qué? Porque la enfermedad y la obesidad están a la vuelta de la esquina; y porque la vida espiritual sufre cuando hay una adicción (se pierden las ganas de orar, se alberga una autoimagen negativa, se encierra uno porque no quiere estar con gente).

Empieza por lo más básico: recordar el plan original de Dios para la nutrición humana (ver Génesis 1:29): alimentos sencillos, de la huerta y los árboles, y en su estado natural, consumidos en cantidades moderadas. ¿Sabes qué? Es prácticamente imposible que los alimentos en su estado natural, tal como se recogen, creen adicción. También es básico tener siempre en cuenta que tu cuerpo es templo del Espíritu Santo (1 Cor. 6:19-20).

Después de grabar en tu mente lo básico, ve a lo esencial: busca a Dios. Pídele ayuda, halla tu fuerza de voluntad en Él. No olvides que hay gente dispuesta a echarle una mano.

Y durante todo el proceso, no pierdas de vista el gran motivador espiritual: todo lo que hagas, hazlo para la gloria de Dios.

¿Lo mismo si comen, que si beben, que si hacen cualquier otra cosa, haganlo todo para la gloria de Dios? (1 Cor. 10:31).

21 Julián Melgosa, *Soy cristiano¿! ¿y tengo una adicción?* (Doral, Florida: IADPA, 2017), pp. 24-26.