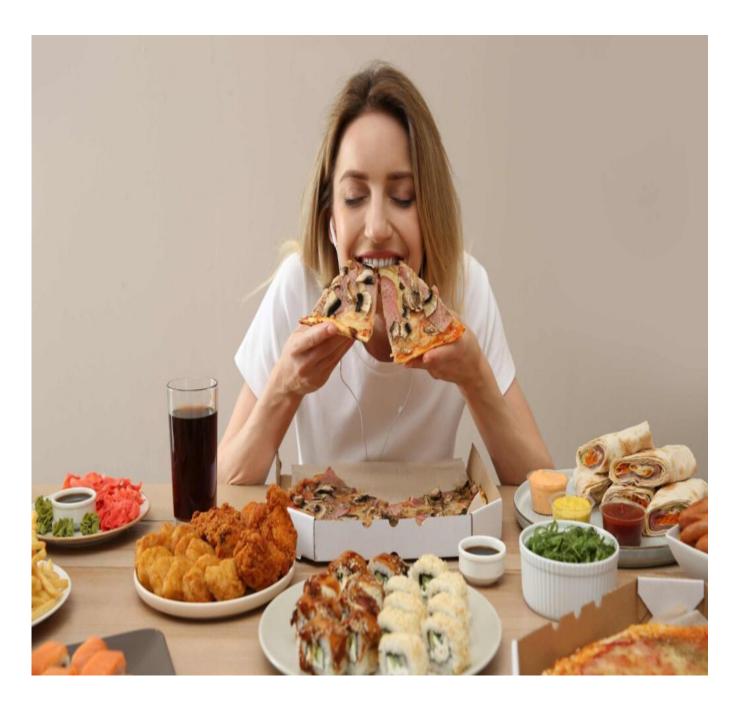


Matutina para Mujeres | $S\tilde{A}_i$ bado 02 de Marzo de 2024 | Mente sana en cuerpo sano

DescripciÃ3n





Mente sana en cuerpo sano

â??Come poco y cena $m\tilde{A}_i$ s poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del est \tilde{A}^3 magoâ?•.Cervantes

â??Cuando algo le iba mal, se sentÃa desanimada o tenÃa un altercado con una amiga, MarÃa buscaba un lugar solitario para ingerir cantidades desproporcionadas de alimentos procesados y repletos de calorÃas. ComÃa sin restricción lo que más le apetecÃa, hasta hartarse y sentirse extremadamente incómoda. Si estaba en el trabajo y no podÃa salir, comÃa chocolatinas, galletas, caramelos y otros refrigerios que guardaba en un cajón. Se habÃa acostumbrado a utilizar la comida para atenuar su desánimoâ?•21 Tal vez la historia de MarÃa 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 qué comerÃ;s mÃ;s 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 mÃis que te has propuesto acabar con esa conducta, terminas recayendo.

Si crees que sÃ, 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 una porque no quiere estar con gente).

Empieza por lo más básico: recordar el plan original de Dios para la nutrición humana (ver Gén. 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 EspÃritu Santo (1 Cor. 6:19-20).

Despu \tilde{A} ©s de grabar en tu mente lo b \tilde{A} isico, ve a lo esencial: busca a Dios. P \tilde{A} dele ayuda, halla tu fuerza de voluntad en \tilde{A} ©l. No olvides que hay gente dispuesta a echarte 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.

â??Lo mismo si comen, que si beben, que si hacen cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Diosâ?• (1 Cor. 10:31).



21 Juli \tilde{A}_i n Melgosa, Soy cristiano \hat{a} ? i l \hat{A}_i y tengo una adicci \tilde{A} 3 3 n? (Doral, Florida: IADPA, 2017), pp. 24-26.