

Desde Barcelona, el Mindful Eating llegará a las empresas españolas para promover hábitos saludables

[Multimedia](#)

El Método Atrévete a Comer (MAC), el primer programa en España que aplica el Mindfulness a la alimentación, pretende posicionar su programa entre los cursos e-learning más rentables para las empresas saludables entre el 2019 y el 2020

[Clara Rosell](#) y [Mónica Fernández](#), psicólogas y expertas en Mindfulness quieren que el [Mindful Eating \(Método MAC\)](#) ocupe el lugar que se merece en el trabajo. Clara y Mónica, formadoras del Método MAC en el [Institut Gestalt de Barcelona](#), están convencidas de que el Mindful Eating es la opción más inteligente si se quiere promover hábitos saludables en la empresa y al mismo tiempo reducir el estrés. Son capaces de integrar hasta tres hábitos saludables en una misma intervención: alimentación consciente, actividad física y atención plena o mindfulness.

La barcelonesa [Homuork](#) las ha escogido para su modalidad online para empresas y profesionales. Así, con un único curso e-learning, las psicólogas se han comprometido a mejorar la salud física, psicológica y emocional de una organización, en tan solo 8 semanas y a precios razonables. Su lema es toda una declaración de intenciones “Mindfulness y Mindful Eating para tod_s”.

El Mindful Eating, al igual que el Mindfulness, proviene de EE. UU. Fue en 2012 cuando The New York Times publicó [Mindful Eating as Food for Thought](#), mostrando al personal del gigante Google comiendo conscientemente en su sede de California. Las psicólogas opinan que gran parte del éxito del Mindful Eating en EE. UU. se debe a su sentido de libertad, y eso es precisamente lo que creen que valorarán de ellas las empresas. No en vano, se ha llegado a definir al Mindful Eating como la anti-dieta ya que no se trata de renunciar a nada ni mucho menos de seguir unas normas o reglas alimentarias. Las personas son libres de escoger qué y cómo quieren comer en cada momento. Se respeta que la alimentación forma parte del área privada y cada persona es libre de escoger qué comer sin sentirse juzgada (y menos por la empresa).

“Nosotras no promovemos la obediencia a una dieta y menos en el ámbito organizacional. Sabemos que esto lleva al [agotamiento mental y emocional](#), nos hace personas menos productivas y más vulnerables al estrés. Además, hoy sabemos que [las dietas representan un riesgo para el desarrollo de la obesidad](#). De lo que se trata es de aprender a tomar decisiones más libres y menos condicionadas a factores externos (como la apariencia de los alimentos) o emocionales como puede ser la ansiedad ante una presentación en público.

También enseñamos a manejar bien el hambre emocional, un tipo de hambre que se ha relacionado con el [aumento de peso o la pérdida de control con la comida.](#)”

La libertad y la toma de consciencia son su valor de éxito. Por lo que confían en que el Mindful Eating se integrará mejor en el contexto laboral frente a otras intervenciones más directivas o basadas exclusivamente en consejos dietéticos. Está claro que a nadie le gusta que le digan qué debe (o no) comer, y menos a una persona adulta en su lugar de trabajo.

Si bien el objetivo del Mindful Eating es mantener una relación sana y fácil con la comida, no son pocos los estudios científicos que han descrito numerosos beneficios secundarios derivados de su práctica: [se consume menos calorías y porciones más pequeñas](#), [se pierde significativamente más peso \(incluso comiendo fuera de casa\)](#), [se reducen los atracones, el IMC y la ansiedad](#). Pero no todo es reducir, también logra aumentar [el bienestar psicológico](#) y, aunque parezca mentira, se acaba siguiendo una [alimentación más saludable](#).

E l [mindfulness también ha sido científicamente](#) probado no sólo como herramienta para reducir el estrés sino también para liberar a la mente de la sobrecarga propia de la época multitasking que se vive, así como potenciar una serie de funciones cognitivas que favorecen un mayor grado de concentración. Pero los beneficios van más allá de lo personal, las organizaciones “conscientes” son también más rentables. Adecco Training informó que [el retorno de la inversión de las intervenciones basadas en mindfulness en una organización es del 200%](#) y que permite aumentar un 20% de la productividad personal. Parece que existe un buen mercado para el Mindful Eating, [el 80% de las organizaciones consultadas por Adecco se planteará formar a sus trabajadores en la atención plena en los próximos años](#). Si se es una de esas empresas, ahora ya se conoce el [Método MAC de Mindful Eating](#).
