

# Introducción

## *Mi historia*

Conservo una manoseada fotografía en blanco y negro en la que aparezco en mi segundo cumpleaños. En ella, me lanzo sobre un pastel. Los siguientes treinta y un años continué abalanzándome sobre los alimentos, preferentemente los dulces y pringosos, aunque también los salados, cremosos y todo tipo de quesos.

Por supuesto, hubo tiempo para las dietas. Mi madre era esbelta y hermosa, pero había sido una niña obesa y quería evitarme la vergüenza que ella había soportado, así que me educó en las dietas y las calorías. Mi padre, un médico con un considerable número de pacientes que trabajaban el control de su peso, traía a casa cada nueva dieta de la que se enteraba en conferencias o a través de los representantes de las empresas farmacéuticas. Yo odiaba las dietas, las estúpidas y las científicas, las que me dejaban hambrienta y las que me aburrían. Juré que cuando me hiciera mayor no volvería a seguir ninguna.

En lugar de ello, cuando llegó la pubertad, me sometí a más dietas, mucho más rigurosas que las que mis padres me habían impuesto. Ayuné durante catorce, dieciocho y veintitrés días, ingiriendo sólo agua. Me uní a clubs de adelgazamiento y perdí peso, pero temía tanto recuperarlo que, en lugar de plantearme un plan de mantenimiento, persistía en la dieta, hasta que en una ocasión perdí cuarenta y un kilos. Nadie lo consideró anorexia, puesto que comía, pero más que comer lo que hacía era atiborrarme con gran inconsciencia a base de coliflor, hojas de lechuga y un desagradable dulce llamado *batido de café*, un postre que incluía café instantáneo, gelatina insípida y Sweet & Low. Cuando no podía tomar más, volvía a comer lo que real-

mente quería en las mismas cantidades con que había estado alimentándome durante las dietas. En seis meses doblé mi peso y en lugar de estar peligrosamente delgada volvía a estar obesa, como era previsible.

Aunque la comida era mi castigo, también creía que podía ser mi salvación. Estudié nutrición. Me convertí en escritora de temas relacionados con la salud. Imaginaba que si aprendía lo suficiente, obraría de acuerdo con mis conocimientos. No lo hice. Vivía a tiempo parcial. Cuando perdía peso extra, o en los raros momentos en que lo perdía del todo, absorbía la vida como alguien a quien sólo le quedan unas semanas. Creía que era todo lo que se me ofrecía. De todos modos, rara vez conservaba la delgadez más de unas pocas semanas.

Me invadían el éxtasis cuando perdía peso y la desolación cuando éste aumentaba. Me odiaba a mí misma por ser gorda, aunque mi peso máximo había sido de unos veintisiete kilos por encima de mi peso ideal, y a menudo me atormentaba por un sobrepeso de siete o nueve kilos. Aunque nunca tuve que perder cincuenta kilos de peso, sí disponía de cincuenta formas de insultarme. Robaba comida de la cocina de mi abuela y del fogón de la oficina. Gastaba mi asignación en comida basura y en algunas ocasiones vendí los sellos que llevaba en el monedero para conseguir los cincuenta céntimos que me faltaban para el billete de autobús. Pasé mi juventud entre dietas, atracones y el odio a mí misma.

Una tarde, cuando tenía 33 años y estaba casada y con un bebé de 7 meses, dejé a la criatura al cuidado de su padre y salí a comer. El día anterior me había atiborrado, pero aquel día estaba a dieta, así que pedí una ensalada de la casa y té helado. Pagué con tarjeta de crédito. Entonces me asaltó el sentido de la realidad: no estaba haciendo las cosas bien. Mi marido estudiaba. Vivíamos de la imaginación y de préstamos por estudios, y estaba cargando el almuerzo a nuestra única tarjeta de crédito que tenía fondos. Prefería estar sola y concentrarme en una comida que contribuir a la seguridad de mi familia. Mi almuerzo era elocuente. Mi vida era un desastre.

Volví a casa y llamé a una amiga inteligente que una vez había estado en mi lamentable situación, pero había encontrado la forma de salir de ella. «Esperaba que llamas —dijo—.

Es hora de que dejes atrás todo esto.» Me pidió que por un momento me mostrara dispuesta a abandonarlo todo. Los alimentos de los que dependía. El sentimiento de protección que me brindaba la obesidad. El embriagador placer de estar delgada. La sensación de control derivada de las dietas. El aura dramática con la que podía rodearme mediante los sucesivos atracos y el desprecio a mi cuerpo y a mi vida. Me exhortó a pedirle a Dios, Jesús, Buda o al enorme roble que se erguía junto a la ventana del salón la fuerza que no había en mí misma. Y me dijo que no tenía que hacer las cosas para siempre, sino tan sólo hoy.

Esto ocurrió hace dieciocho años. Tuve mucho trabajo por delante, pero controlar mi peso no formó parte de él. Nunca fui capaz de hacerlo, y finalmente quise dejar de intentarlo. En su lugar me concentré en desarrollar mi vida espiritual y en superar cada día sin hacerme daño a propósito de la alimentación. Volví a las clases de yoga que había abandonado y empecé a pensar que era aceptable, física y espiritualmente. Adelgacé sin obsesionarme con perder peso. A lo largo de estos dieciocho años me he alimentado exactamente de aquello que necesitaba para mantenerme satisfecha y saludable. A veces he comido demasiado. No ha sido el fin del mundo y no aumenté de peso. Ahora me doy cuenta de que la naturaleza nos da un respiro. No tenemos que ser perfectos, sólo voluntariosos. Y honrados. Y capaces de confiar en un Poder Superior, en el proceso de la vida y, con el tiempo, incluso en nosotros mismos.

Durante este tiempo he aprendido lo que cuesta estar delgada y, lo que es más importante, lo que cuesta permanecer saludable. He aprendido a cuidar de mí misma, encontrar mi lugar en el mundo, disfrutar de la comida, disfrutar más de la vida. Prácticamente ninguna persona que adelgaza conserva esa delgadez durante dieciocho años. Las estadísticas aseguran que sólo el dos por ciento de las personas que pierden diez o más kilos consiguen no recuperarlos en un período de siete años, y las dos terceras partes de quienes siguen un régimen recuperan su peso en doce meses. Tú no tienes por qué incluirte dentro de estas estadísticas. Ya no. Puedes experimentar lo que he vivido adaptando las sugerencias de este libro a tu propia vida, a tus circunstancias y a tu idea de cómo la gracia y el

sentido común pueden aliarse para generar un cambio significativo y para mejor.

Estoy convencida de que no se me han concedido estos años de libertad sólo porque soy una mujer afortunada. Creo que he disfrutado de este privilegio para compartir contigo aquello que lo hizo posible. Ahora te toca a ti.



# 1

## Acéptate hoy



*Si no te aceptas a ti mismo/a, no vivirás plenamente, y si no vives plenamente, necesitarás llenarte de otro modo.*

Aceptar quién eres, en cuerpo y alma, no garantiza que vayas a perder peso. Sin embargo, te coloca en la posición ideal para hacerlo, no sólo una vez más, sino por última vez. Si no te aceptas a ti mismo/a, no vivirás plenamente, y si no vives plenamente, necesitarás llenarte de otro modo.

Es difícil aceptarte a ti mismo/a si pesas más de la cuenta (o si eso es lo que crees), porque la cultura de masas tal y como está impresa y televisada encuentra repugnantes a los gordos. Esto lleva a odiarse a uno mismo, a comer más y a hacer menos ejercicio («No puedo dejar que me vean con ropa de deporte, haré ejercicio cuando pierda los primeros cinco kilos»).

Tal vez no pienses conscientemente: «Hoy soy del todo inaceptable, pero con cincuenta y cuatro kilos estaré perfecta». Inconscientemente, sin embargo, es difícil no albergar tales pensamientos, porque los medios nos bombardean con el mensaje de que sólo los cuerpos «delgados» (y ya que estamos en ello, deberíamos añadir «jóvenes») son aceptables.

Toda época y cultura tiene su ideal físico, pero sólo en la historia reciente ese ideal nos es transmitido cientos de veces al día a través de revistas, películas y la televisión. La consecuencia de que ni siquiera el peso normal es lo suficientemente esbelto hace que a mucha gente, en especial a las mujeres, le resulte difícil aceptarse y valorarse a sí misma. Si tienes sobrepeso, es aún más duro.

La sugerencia, subliminal o explícita, de que todos deberíamos tener cuerpos de supermodelos es tan absurda como sugerir que todos deberíamos tener el coeficiente intelectual de Albert Einstein. Si los teoremas matemáticos fueran tan valorados en la



cultura de masas como la proliferación de las modas y el perfil de las celebridades, lamentaríamos la insuficiencia de nuestro intelecto en lugar de la flaccidez de nuestros muslos.

Una cosa ha de quedar clara: estar gordo no es repugnante. Abusar de los niños es repugnante. Atar a un perro en el jardín día y noche independientemente del clima es repugnante. Carecer de hogar, el hambre y las armas de destrucción masiva son repugnantes. El sobrepeso es un estado. Una situación. Un inconveniente, por supuesto. En muchos casos, una amenaza para la salud. Una señal, tal vez, de falta de moderación, indiferencia o abatimiento emocional. Pero no es repugnante.

Es vital que comprendas esto desde el principio. De otro modo tal vez en el futuro vivas felizmente con una talla 38 y ocurra algo. Quizá retengas líquidos durante un tiempo o reacciones a algún medicamento con un aumento de peso. O tal vez pases los 40 y te despiertes una mañana y descubras que un bandido hormonal huyó con tu tripa lisa y te dejó con una oronda. Si no te aceptas tal como eres cada día, los cambios de este tipo pueden retrotraerte al modo «repugnancia», que es la posición ideal para recuperar todo tu peso perdido. La aceptación, por otra parte, hace un doble trabajo. Te da paz mental en el presente y hace posible el cambio para el futuro.

La aceptación no equivale a considerar la sobrealimentación como algo correcto. Nada de lo que limite tu vida pertenece a ella, ya sea un jefe despótico, una enfermedad no tratada o una peculiar afinidad a los pasteles y a comer de más. Tu comportamiento respecto a los alimentos es —puedes elegir la palabra— un hábito, una debilidad, una enfermedad o un mal negocio. Independientemente de cómo lo denomines, se trata de algo en lo que participas; no es lo que eres. Afronta el problema, pero acéptate a ti mismo/a.



## 2

### Honra quien eres



*Puedes comer mejor y seguir siendo tú mismo/a.*

Puedes adoptar costumbres mejores sólo si honran quien eres: tu grupo étnico, religión y estilo de vida, el clima en que vives, tu horario laboral y la fase vital en que te encuentras. Cuando trabajaba para un amplio programa comercial de dietas (antes de doblar mi peso e incomodar a todo el mundo), muchas de las participantes en mi área eran mujeres hispanas de primera generación. Todas las semanas, al describir el programa de alimentos (se suponía que no tenía que decir que era una dieta, pero eso es lo que era en realidad), una de las latinas solía preguntar: «¿Y qué hay de las tortillas?». Yo respondía: «No están en el programa». Semana tras semana surgía la cuestión de las tortillas, y semana tras semana la mayoría de las mujeres latinas no volvían. Las comidas sin tortillas no tenían sentido para ellas.

Recuerdo los años posteriores en que caí en la cuenta de que sencillamente no era capaz de seguir con las dietas. Había pasado tanto tiempo comiendo a partir de parámetros ajenos —los de mi padre, los de los especialistas en dietas, los de las organizaciones para la pérdida de peso— que apenas había desarrollado unos parámetros propios. Necesitaba encontrar algunos, así que hice una autoevaluación. Quería mantenerme sana —eso al menos lo sabía— y deseaba tomar alimentos atractivos y de buen sabor, que después no lamentara haber ingerido. Esto bastó para imponerme ciertos límites: había alimentos que no tomaría y otros muchos que sí. Y, en lugar de soportar todas esas dietas, ahora realizaba una selección inteligente, adulta, respecto a mi alimentación. Si mi idea de lo que era saludable, atractivo y de buen sabor cambiaba, yo podía cambiar también en función de eso. Tomé algunas decisiones, pero no asumí ningún compromiso. Podía comer mejor y seguir siendo yo misma.



Tú también puedes comer mejor y seguir siendo tú mismo/a. Los diversos autores, los expertos y tu suegra tienen sus propias opiniones. Necesitas la tuya propia. Pregúntate a ti mismo/a:

- ¿Cuál es mi idea de lo que ha de ser una alimentación razonable?
- ¿Cuánto tiempo deseo emplear en preparar la comida?
- ¿Qué retos para la mejora en el modo de alimentación presenta el trabajo que llevo a cabo en la actualidad?
- ¿Necesito estar tanto tiempo viajando y fuera de casa?
- ¿Serán mi cónyuge y mi familia una ayuda o un obstáculo para realizar estos cambios?
- ¿Tengo que alimentar a los niños durante el día?
- ¿Tengo alguna dolencia que me exija alimentarme de determinada manera?
- ¿Hay prescripciones religiosas, éticas o culturales que quiera observar a título personal?

Para casi todo el mundo, hacer dieta es antinatural y poco realista, pero a menos que estés en la cárcel y nada puedas decir acerca de la comida que te ofrecen, existe una forma saludable y satisfactoria que resulta natural y realista para ti. La cuestión es conocerte a ti mismo/a, respetarte y tomar las decisiones adecuadas basándote en quién eres y cómo vives. Cuando efectúes los cambios que transformarán tu cuerpo y tu vida, tendrán que ser aquellos que funcionen para ti y que honren quien eres. La cuestión es tener un cuerpo más esbelto y un estilo de vida más saludable, no reencarnarse en otra persona.





### 3

## Incluye un componente espiritual



*Mi alimentación ha cambiado y hago ejercicio con más frecuencia de lo que acostumbraba, pero no habría sido capaz de hacer ninguna de estas dos cosas si mi alma y mi corazón no se hubieran sometido a una profunda reparación.*

La gente con serios problemas alimentarios —hablaremos de ello en el capítulo 20— necesita casi siempre un programa antia-dicción que incluya un fuerte componente espiritual. La diferencia entre el éxito y el fracaso —y a veces entre la vida y la muerte— se cifra en hasta qué punto pueden encomendar sus vidas al cuidado del Dios en el que se cree. Aunque no pertenezcas a esta seria comunidad, tú también obtendrás beneficios si incluyes un componente espiritual en tu búsqueda de una vida de alimentación saludable y un peso agradable.

En mi caso, un giro espiritual es el responsable de que me liberara de mis excesos alimentarios durante dieciocho años. Sí, mi alimentación ha cambiado y hago ejercicio con más frecuencia de lo que acostumbraba, pero no habría sido capaz de hacer ninguna de estas dos cosas si mi alma y mi corazón no se hubieran sometido a una profunda reparación. No estaba gorda debido a la ignorancia en lo relativo a las calorías o los ejercicios abdominales. Lo estaba porque había deificado la comida, esperando que me confortara, me consolara y me ayudara a vivir. Supongo que lo hizo de alguna forma, pero no era la vida que yo quería o merecía.

Si sientes que mereces una vida mejor de la que actualmente vives —tanto en lo relativo a la alimentación y el peso como a otros aspectos—, abre, por favor, tu mente a la posibilidad de que en tus esfuerzos previos haya faltado un componente espiritual como ingrediente activo. Éste es, de hecho, un elemento





clave que separa el ponernos en forma desde el interior del mero hecho de perder peso una vez más.

Un modo de entender el componente espiritual que esto conlleva consiste en advertir que aquello que nos conforma es algo más que nuestro cuerpo, intelecto y emociones. Tu yo superior o más profundo o real es tu aspecto espiritual, tu esencia. Con esta idea en mente, tendrás más posibilidades de vivir de forma saludable y comer con moderación, puesto que te valorarás mejor y podrás contar con algo más que con tu voluntad humana.

Yendo aún más lejos, poseer un componente espiritual es absolutamente necesario si crees que has hecho todo lo posible para controlar el tema de la alimentación y esta cuestión parece hacerse más ardua, y no más simple, con el paso del tiempo. Si no puedes hacerlo por ti mismo/a, date un respiro e intenta algo que sí puedes abordar. Si no crees en Dios, finge. Alguien que ha sido capaz de convertir en un dios a un trozo de tarta bien puede imaginar a un ser que nos ha concedido las estrellas y el paso de las estaciones, a nuestro hijo o nuestra hija.

Mis conocidos que mantienen la pérdida de peso indefinidamente y sin ansiedad han entregado, de un modo que se ajusta a su propio sentido religioso y filosófico, su alimentación y su peso a un determinado Poder Superior. Esto no equivale a prometer a Dios no volver a excedernos con la comida, ni llegar a un trato, rogar y suplicar, o actuar piadosamente en la esperanza de recibir la misericordia divina. (Si has intentado estas cosas, ya sabes los pobres resultados que ofrecen.)

En lugar de ello, incluir un componente espiritual consiste sencillamente en saber cuándo nos enfrentamos a algo que resulta excesivo para nosotros y supera nuestras mejores intenciones a la hora de controlarlo. Consiste en advertir en qué momento somos débiles y dependemos de algo fuerte, tanto si pensamos en ello como Dios en el cielo o como un poder que, aunque esté más allá del yo humano, reside en nuestro interior.

Si tan sólo necesitas perder algo de peso pero la alimentación no te ha confinado a un rincón de desesperanza y frustración, tal vez no necesites entregarte de este modo en absoluto. Sin embargo, nunca he encontrado a nadie que lo lamentara. Para algunos, este gesto elimina la presión. Para otros, hace posible superar un problema que antes no tenía solución.

