Por Margaritainés Restrepo Santa María
De El Colombiano

"Me encontré con un amigo y le dije: vé, venden allí unos pollos... Nos comimos un pollo entre los dos. Terminamos de comerlo y dije, esto está tan bueno, pero a mí me da pena pedir otro. Salgamos, demos una vuelta y nos sentamos en otra mesa. Así lo hicimos. Y nos atendió el mismo tipo. Oiga, dijo, ¿ustedes no habían pagado ya la cuenta?"
Relato de un obeso anónimo.

Gordos de Perfil (3)

Asaltan "loncheras", en la tarde, y neveras, en la noche

Tengo 22 años... Y un poco más de kilos... Y no siempre río... Foto Archivo.

"Y ahora que me traigan el postre"... Fueron las últimas palabras de Pierrette. Murió en la mesa del comedor, en vísperas de su centenario. Debió ser golosa, pero no sabemos qué tan flaca, la hermana del famoso gastrónomo y rey de la cocina francesa, Anthelme Brillat Savarin.

"Los animales se alimentan. El hombre come... Los hombres de talento saben cenar. El destino de las naciones depende de la manera en que toman sus alimentos". Eso decía Anthelme, autor de La Fisiología del Gusto, quien dio las primeras pistas para un régimen, pero nunca apreció a los seres esqueléticos, y exhibió sus kilitos de más por los cafés parisinos, en compañía de un perro gordo, a finales del siglo XVIII y comienzos del XIX.

Anthelme, quien tuvo otro rival por su época, al cocinero y espía del ministro Talleyrand, Marc Antoine Carême, creador de cenas de 48 platos, el que organizó un banquetico para diez mil personas en Los Campos Elíseos, con un menú que incluyó 75 terneros, 6 vacas, 8 mil pavos, 250 ovejas, mil perdices, 500 jamones, mil pollos, 145 barriles de vino, entre otros.

Y en esa comilona de la capital francesa hubieran querido estar Pierrette y sus "parientes", nuestros amigos glotones, más que "mamíferos carniceros de la familia de los mustélidos", comedores compulsivos... conocidos y anónimos.

LOS PICA PICA

Porque perdieron. Porque están alegres. Porque ganaron. Porque están tristes. Porque llegaron. Porque se van. Porque se fueron. Comen y comen. Pican y pican. Comedores compulsivos. "Una papita o un mordisquito de más no me hace nada". Adictos a la comida. De frente. Al escondido.

Entre doce postres escogen... doce. Cenan una, dos, tres veces; y la cuarta, si alguien lo invita a comer fuera. Se le tiran enflechados a los pasteles. Piensan en los frijolitos que van a comer, mientras le jalan a un buen plato de espaguetis. En el trayecto mesa cocina, acaban con el pedacito de carne que queda en la bandeja. Guardan comida en las carteras. Y gozan asaltando las "loncheras" de sus hijos, en las tardes, y las neveras en las noches.

Nos acercamos a los glotones compulsivos.

UN OBESO ANONIMO

"Buenas noches, soy un obeso anónimo... Yo me levantaba. Mi mujer me hacía el desayuno: dos tazas de chocolate, tres huevos, dos arepas, un cuarto de queso, o medio, fríjoles. Me iba para mi trabajo y me tomaba en la mañana 30 tintos, con dos cubos de azúcar, por treinta días, 1.800 cubos...

Almorzaba sopa, arroz, carne. A las tres de la tarde me tomaba una soda. Y por la tarde, dos platos de fríjoles, un chicharrón que me daba la señora, el otro que me robaba, el que sobraba, una coca cola y dos platos de arroz. Por la noche me sentaba a hablar (...) y me iba y sacaba dos platos de fríjoles, dos arepas quemadas, me gustan bien quemadas, una cocacola, y me acostaba a la una de la mañana... ¿Es que habrá algo mejor que comer?".

Así había un hombre, hacia las 7 de la noche de un sábado, en el encuentro semanal de Obesos Anónimos, en la casa parroquial de la Iglesia de Belén.

Obesos Anónimos (con antecedentes en Overeaters Anonymous, de Los Estados Unidos) y sus encuentros. Personas que reconocen su incapacidad de controlar su forma de comer, más allá de su poderoso apetito, una "enfermedad".

Allí están. Cada sábado. Muchos se han recorrido de la seca a la meca, en dietas y tratamientos para rebajar. Pero sus kilos de más, una y otra vez han vuelto a recuperar. Su balanza se inclina al fracaso, en la búsqueda del peso ideal.

BUENAS NOCHES...

"Buenas noches... Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría, para reconocer la diferencia".

Ya no hablan de dietas. Ni de pesas. Ni de centros de adelgazamiento. Ni de gimnasios. Han cargado con su gordura durante 5, 10, 20, 35 años. Son obesos. Están cansados de mostrar los efectos de cada confite que se comen. De angustiarse. De deprimirse. De luchar contra el apetito y la gordura. De que la gente les diga que no tienen fuerza de voluntad. De buscar una cura. Pero la esperanza de reducir de peso no la han perdido.

Buscan trabajar a la manera de Alcohólicos Anónimos. Son glotones compulsivos. Ubican en la mente su problema de exceso de kilos. Confiesan y comparten sus angustias y experiencias, incluyendo las recaídas. Hablan de esforzarse por cambiar de vida y recuperar el control que han perdido sobre su forma de comer. En grupo se dan impulso. Leen. Se refuerzan unos a otros. Y se autoconvencen de que en el proceso que, entre otras cosas, les va a cambiar "la expresión del rostro", hay que empezar por quererse a sí mismos.

"$25.000 dólares de recompensa. Si usted ve a este hombre comiendo en algún restaurante, en cualquier sitio, en el transcurso de un año, o hasta que él haya logrado rebajar su peso a 200 libras o menos". Fue un aviso. Una fórmula de Nick Russo, para obligarse a seguir una dieta. No sabemos qué tan efectiva. Ilustración publicada en la revista Cromos.

POR 25 MIL DOLARES

"25.000 dólares de recompensa. Si usted ve a este hombre comiendo en algun restaurante, en cualquier sitio, en el transcurso de un año o hasta que deje de pesar 200 libras o menos". Eso publicaba en un aviso, Nick Russo, en un intento desesperado por perder kilos...

En Obesos Anónimos es otra la filosofía.

"Hemos, inclusive, aplicado la terapia de grupo a una de nuestras más grandes tentaciones, el área de la comida, y se ha sugerido seriamente que se organicen los "Obesos Anónimos" o algo por el estilo (...) El hecho es que la gente excedida de kilos puede llevar una dieta más agradablemente en grupos que en forma solitaria".

Así se escribía en 1957, en el libro de la mayoría de edad de Alcohólicos Anónimos.

"Buenas noches... Soy una obeso anónimo... Habrá fracaso más grande que uno ir a acostarse los zapatos y no alcanzar los pies... Un día rompí unos pantalones, porque no me servían y los botones de una camisa, porque no me abrochaban... De rabia... Ya he bajado 17 kilos... Tengo un amigo que pesaba 140 kilos... Ya se puede calzar, ya no tiene que dormir con cuatro almohadas... Mi problema no es rebajar sino vivir más ordenadamente"

"Buenas noches... Soy un obeso anónimo... Sólo por hoy trataré de vivir... Buenas noches... Soy un obeso anónimo. Bueno, con esta barriga, hasta conocido..."

Mañana: última crónica. Lo bueno de ser gordo. ¿Y de qué se mueren los flacos?

Perfiles gordos

¿Pero por qué soy gordo?

Sólo un 5% de los casos de obesidad o gordura tiene causa identificada a plenitud (hormonas, metabolismo, ingestión de drogas que la producen). El 95% restante, no tiene una razón clara.

Gordo, por familia o por "adquisición". Porque gasta menos energía de la que ingiere. Porque consume más de la que necesita. A veces, no consume mucho, pero gasta menos que el promedio de la gente. Otras veces, ingiere más de la cuenta. De todas formas, hay un desequilibrio entre la entrada y el consumo de energías, y esto se refleja en peso. Y es corriente encontrar, de llave con el proceso de la obesidad, algún patrón de alteración sicológica.

POBRES Y RICOS

"Estuve buscando ropa y me tuve que acomodar en talla 18, de señora".

"Es que no me puedo amarrar los zapatos".

Son quejas que se repiten en mujeres y hombres gordos. Y los hay altos y bajos, pobres y ricos -aunque sometidos a mayor presión social, entre los de alta "alcurnia"-. Comunes, en un medio como el nuestro en el cual buena parte del afecto se demuestra con comida.

Obesidad. Tendencia frecuente en el hombre, en los cambios estudio-trabajo, soltería-matrimonio y trabajo-jubilación. En la mujer, en las épocas adolescencia, embarazo y menopausia.

El gordo contento. Por lo general, de familia de gordos. Adaptado. Se acepta y no se siente rechazado. En su medio, ser gordo tiene status. Come más por placer que por ansiedad.

Y el gordo ansioso. Picador compulsivo. Encuentra en la comida su pastilla estabilizadora. Desadaptado. Con incapacidad de sostenerse en un peso -de mal pronóstico-. Reincidente en tratamientos. Eterno buscador de la cura milagrosa. Sufre. Se acompleja. Para él, su obesidad ha pasado de "envidiable a vergonzosa".

¿COMO SON ELLOS?

Stella Moreno Vélez, profesional del Centro de Atención Nutricional, ha reunido su experiencia en el trabajo pacientes obesos, realizado en el Centro, para efectos de una investigación que conduce a un perfil parcial del gordo.

El análisis, recién concluido, parte de una muestra de 200 personas que consultaron el Centro entre enero y junio de 1989. ¿A qué conclusiones llega?

Un 25%, hombres; 75%, mujeres. Han hecho intentos de reducción de peso anterior un 54%.

El 38% está constituido por personas dedicadas a labores del hogar; un 30%, por estudiantes; y un 32%, por trabajadores profesionales o técnicos.

Llegan a la consulta, en general, personas con excesos altos en peso -un 32% por encima del peso ideal o deseable-; y que hacen poco ejercicio: el 72% no lo hacen. En quienes permanecen en el tratamiento el sobrepeso baja al 18% (en 9 meses que se contabilizan, pero la continuidad del estudio puede ampliar el porcentaje de disminución).

Asumen el tratamiento, más en términos preventivos, que a partir de exigencias concretas de salud. No presentan ninguna enfermedad, un 68%; con factores de riesgo de una enfermedad coronaria un 20% (aumento de colesterol, hipertensión, por ejemplo); y otras enfermedades, un 12%.

Parece mayor el interés en las mujeres, y la permanencia en los pacientes remitidos por médico. Y reconocen más fácil su incapacidad de seguir el tratamiento, los hombres.

De los 200 pacientes, el 25% termina el tratamiento o permanece en él un año. Otro 25% no se sabe qué pasa con ellos (no se localizan). Y el 50% lo abandona (un buen porcentaje de estos son reincidentes en tratamientos).

Del grupo de "desertores", un 19% argumenta incapacidad para seguir dieta y, en concreto, ese tratamiento; el 14% dificultades para ir a la consulta (transporte, falta de plata, horario de trabajo); un 7% desidia, falta de interés real; un 3%, asuntos de salud (cirugía o embarazo); un 3%, no obtener los resultados esperados; y un 5% dice no asistir a consulta, pero mantener su propio control.

Y, al fin de cuentas. Eso de bajar de peso y despedir la obesidad, encierra, muchas veces una larga y tendida labor de fondo (alrededor de un año), un cambio de conducta alimentaria y de actividad. No es asunto de un par de meses o semanas. Y ya. Porque, sin modificación de conducta los kilos se vuelven a recuperar.

Cartas de gordos

"Soy un glotón empedernido"

"La glotonería me tiene en sus garras. Peso 106 kilos y mido 1.76... Yo también soy enfermo 90 kilos- soy un glotón empedernido... Cada que me miro al espejo siento indignación conmigo misma por no saber tener fuerza de voluntad..."

"Sufro de alcoholismo. Peso actualmente 106 kilos, mido 1.76 metros y he hecho todo tipo de dietas... Soy una glotona compulsiva y me gustaría saber si ustedes conocen algún método para curarme de este mal tan agradable... Ustedes son la esperanza que me queda..."

Son testimonios de gordos de Cauca, Valle, Cundinamarca, Atlántico, Los Llanos, Tolima, Huila, Santander, Antioquia. Cartas dirigidas por gordos, a Obesos Anónimos de esta ciudad. Y sus testimonios dejan entrever que, detrás de toda barriga llena, no siempre hay un corazón contento.

PERO SOY INCAPAZ

"Tengo 66 años (...) He vuelto a incurrir en la glotonería... Lo grave de mi caso es que con el paso de los años mis delicadas dolencias en la columna vertebral se han agudizado y además afronto enfisema pulmonar. Todo el mundo me dice: es urgente que adelgace. Así lo entiendo perfectamente, pero veo pasar los días cada vez con más incomodidades y afecciones físicas, pero soy incapaz de iniciar una dieta".

SOLEDAD Y COMIDA

"Soy una mujer de 1.56 de estatura y actualmente estoy pesando 65 kilos (...). Estuve casada, tengo dos niños, vivo sola con mis hijos, trabajo en mi casa, y la soledad me produce deseos de comer, a mí me sucede algún problema (...) y siento impulso terrible de comer.

Ahora estoy muy preocupada pues me estoy subiendo cada día más de peso y esto me hace sentir muy mal, pues me siento muy pesada y además no me da deseos de salir. (...) No deseo convertirme en una verguenza para mis hijos, que aunque son pequeños viven pendientes del peso y de la moda y no deseo defraudarlos".

NO TAN ANONIMO

"Mi peso es 108 kilos, mido 1.65 y tengo 56 años quiero terminar los días que me quedan por vivir un poco menos pesado, si ustedes pueden, como lo escuché, ayudarme, les agradeceria. Soy un glotón no tan anónimo".

PERDIDA CUAL ALCOHOLICA

"Ayudeme por favor. Soy comelona compulsiva desde mi niñez. Como a toda hora todo que se me pone por delante. Probé muchas dietas pero fracasé en todas. Me controlé por unas semanas y después subí más de lo que pesaba antes de la dieta. Estoy perdida como una alcohólica. Tal vez usted me entienda. (...) Tengo 34 años (...) y peso 85 kgs. con 1.60 de estatura... ¿Hay alguna esperanza para mí...?"

CARIDAD DE MAS POR KILO DE MENOS

"Soy casada, tengo tres hijas y un gran marido. Sufró mucho por mi glotonería (...) Llevo 22 años en dietas que no he hecho bien (...) Sinceramente creo que he perjudicado a mi familia también en mi forma de comer, pues mi esposo y una de mis hijas se han engordado tremendamente yo con mi mal ejemplo los he impulsado a ser gordos. Con tu ayuda y la gracia de Dios voy a cambiar.

Voy a ser mi propia medicanutricionista. No quiero más remedio ni más perdida de plata. Por cada kilo que baje de ahora en adelante, haré una obra de caridad... Estoy decidida pero necesito refuerzos".

YA PUEDO SALIR DE CASA

"Te doy la buena nueva de que entré a trabajar (...) hace dos semanas y mi vida esta cambiando; ya no estoy todo el tiempo en mi casa, la gente se ha portado bien conmigo y he conseguido muchas cosas que había querido. Lo más importante es haber salido de mi casa, estoy contenta ahí te mando las medidas y en un mes te vuelvo a escribir para ver los resultados... Mis medidas son: (...) peso 112, busto 131, cintura 134. Estoy contenta porque estaba en 120 (kilos). Pero ahí vamos de todas maneras el trabajo, la angustia del transporte, todo esto me sirve.

Imaginate que quería comentarte de la hija de una compañera del trabajo que tiene 16 años y tiene un problema de gordura ella no sale ya termina 6 bto y va a ir a la Universidad pero sufre mucho, además está en la edad que le gusta salir a fiestas pero se siente mal porque los muchachos no la sacan a bailar, en la calle lo que le dicen o sea la presión social (...) El papá no es una persona que sepa decirle las cosas, hacerle caer en cuenta en una forma que no la hiera tanto (le dice usted no se va sentar se va a esparramar, le pone las ollas y le dice que no hace si no comer). Yo pienso que así no debe ser y que así no le debe decir las cosas. Uno se siente triste y rechazaoo..."

Fuentes de consulta

Entrevistas y documentos del doctor Fernando Londoño Martínez y la nutricionista Stella Moreno Vélez. Obesos Anónimos. Cuarenta mujeres y hombres gordos de la ciudad. Libros y documentos: Almanaque de lo insólito, de Wallace Wallechinsky; El libro de las listas, de David Wallechinsky, Irving Wallace y Amy Wallace; El Testamento del Paisa, de Agustín Jaramillo Londoño. Revista Lo Figaro. Cartas de gordos. Archivo de El Colombiano.