

### Gordos de perfil (2)

# ¡Diets a la jura!, incluyendo la de Garfield



Por Margaritainés Restrepo  
De Colombia

**Del Estomago**

Doctor, venga a que me pegue el ombigo del espinazo... Y rebaje un kilo en tres años..."

Ha pasado mucha agua debajo del puente, desde que Lord Byron, coito, yandisido y de cerebro pesado 2.330 gramos se puso a un régimen estricto de agua con bizcochitos, y mascó tabaco para disrtaer el hambre.

Mucha agua debajo del puente, y por el mundo, mucho gordo. Y sobre los gordos, muchas presiones. Y, entre ellos, muchos intentos por volver a usar la ropa que los espera en un cajón y por ganarle la pelea a la balanza. Pero ya. Porque la gana no da espera.

¿Qué hiciera yo, para rebajar de peso? Dietas ¡a la jura! Ahí le quedan:

La del arroz. Un plato el primer día. Dos el segundo. Tres... Y así sucesivamente, hasta 16. La del maíz. Igual, pero con frepa, y aplicando la reversa. La del limón. Chupar un limón, el primer día. Dos, el segundo... Y hasta 300; el que resista.

De grasas o frutas a legumbres... Chicharrón, banano o lechuga... Todo el día hasta que, por saturación, se le merme el apetito (y si es grasas, pier, en caso de colesterol alto). La de Dancel que incluye ejercicio, reducción de bebidas y purgantes. La de Ebstein que hasta cinco vasos de vino al día, le permite. Y la de G. See que le agrega, al paseo, hidroterapia.

Los de Scarsdale, Stillman, Kempner, Calorías no cuentan, Atkins, y la anticulititis y la anhiestres. Y hasta la de la gringa de televisión, Carol Burnett. Dietas. Desde el ayuno con hospitalización (poco usada). Pasando por la de proteínas líquidas (que ha causado arritmias y hasta muertes). La de reducción de calorías. Y las adaptadas a cada individuo, y a su actividad física, muy balanceadas.

Y, entre los tratamientos las dietas llamadas populares "favoristas de las revistas femeninas", de las que hay entre 120 y 150 registradas. Lo que lleva a pensar que la "cura milagrosa" de la obesidad todavía no está inventada.

**LOS TRUCOS CASEROS**

Los gordos nos contaron sus culitas. Y sus recetas caseras que no incluyen resultados: dan para un libro.

Salen a relucir las aguas. Agua. Sola (hasta 8 vasos; un gran millo). Con ajo, limón o ajo y limón, berenjena, manrubio, cascara de mandarina, rábano, casco de vaca, ajo, boldo u hoja de brevo, balsamina, borolij, pimientón. Y ojalá en ayunas, casi todos gritan.

**DIETAS POR AQUÍ. DIETAS POR ALLÁ.**

Con o sin ejercicio. Y ¿cuál es efectiva? De la revista Le Figaro.



en boca, a recomendar gotas de yodo en ayunas (ni con desayuno encima; ¡qué peligro!). A hablar de inyecciones para quemar grasa (aun en el mundo de la imaginación). A combinar vitaminas en polvo con cebolla. Y a sugerir un "precioso bañito con dos litros" que, a las 11 de la mañana lo tiene, a usted, "boquiando de hambre".

**PEPITAS DE ESAS**

Me metieron en una pieza. Me pusieron unos audífonos y empujaron; usted es gordo, usted se va a morir, su salud es mala, mire como tiene la presión, no va a terminar el año, su corazón no le bombea. Usted es gordo, gordo es usted, está muy gordo. Salí con tanto miedo y tan deprimido, que casi me pisé un carro... Y llegan los recetarios, de boca

Dieciséte, de los cuarenta interrogados, comentan haber probado en algún momento las pastillas. Ocho citan las antefaminas; tres, "cepitas de colores"; que ni saben que son; tres, drogas para la tiroidea (que pueden conducir a un hipertiroidismo); cuatro pegas de hienas vegetarianas; y dos, drogas para producir vómito.

Hablan del consumo de diuréticos y laxantes (pueden alterar los niveles de sodio y potasio, la mucosa intestinal); y de "inyecciones para parar la liberación de glucosa en el páncreas" "casi me malan".

**COSEAR LA BOCA**

¿Cómo rebajara yo de peso? Nos respondieron cuarenta gorditos. Doce le han jalado al ejercicio. Cuatro se han sometido a tratamientos con bandas frías "como momias". Dos hablan de masajes. Dos de fajas especiales. Y dos de tener, a la mano, lotos que exhiban su gordura "con o sin ropa para "obligarse" a dieta.

Y el amplio mundo de los tratamientos para gordos, llega hasta las metas de los quirófanos. En especial para la obesidad morbosa. Quirófano del tracto gastrointestinal o tubo digestivo para que los alimentos se absorban menos; hacer dobles o triples para empujear el estómago y se produzca la sensación de saciedad más rápido; quitar el nervio vago.

Ninguno de los encuestados confiesa haberse sometido a ello. Pero tres se han hecho "coser la boca", para tomar líquido, pero no probar bocado "le toman las presiones y le ponen una especie de releodoro y costen con alambres; queda la boca fija; aguanté mes y medio, el aparato". Y entre los métodos para no comer, aparece una "careta como las de esmeralda", cerrada atrás con un candado".

**¿QUIEN DIJO QUE TODOS?**

La dieta del yoyo. Una, dos,

tres. Baje. Y suba, otra vez. ¿Cómo bajara, yo, de peso? Pero es que todo gordo debe ser tratado? Aún no hay una respuesta definitiva. Para la ciencia. Muchos médicos, así lo creen en especial, cuando con la obesidad, hay entre medias fáciles o aledañas.

Deba de peso... Y a los consultorios también caen hombres y mujeres con neurosis y sicosis, gracias a malos tratamientos o a dietas inadecuadas. Y detrás de la presión por perder peso, surgen enfermedades que mezclan al tema kilos, un desequilibrio psicológico: La Anorexia Nervosa, capaz de llevar a morir, usar laxantes, inducir el vómito, pesar 25 kilos y desplazarse con caminador, a una chica de 17 años. Y la Bulimia, que es de la misma familia de males comer desforadamente y luego, inducir el vómito. Y, de las dos, combina ciones.

Lo mejor para rebajar es... La cura total es escasa: por el 15% de los casos. Los gordos son reincidentes. Vuelven a su sobrepeso. Y la tendencia con mejores resultados es un tratamiento con apoyo psicológico, ciplinario: médico, dietista, sicuatra, fisicoculturista, psicólogo. Pero, detrás de todo, está la mente, y se requieren modificaciones de la actividad y conducta alimentaria.

**CERRAR EL PICO**

"Baje 17 kilos, pero me hicieron faltar la comida para ir a coger. Toda la vida he hecho régimen, lo que no puedo asegurar es que lo haya hecho bien. Quiero perder peso, pero no la simpática de la aliteria, el buen genio... Pienso que viviendo en Colombia, poder comer bueno es un privilegio... La comida no engorda, el que engorda es uno..."

Bueno. Y entre tanta fórmula... Trece de los encuestados insisten en que lo mejor para perder kilos es coser el pico. Ocho consideran que la mente y la disciplina son el secreto. Y por ahí brinca uno: "la envidia, la rabia y la criticadora, juntas, es lo que más entorpece. Es desamor más trabajo... Lo que más rebaja, con tanto ensayo, es el bolsillo".

"Doctor, venga a que me pegue el ombigo del espinazo... Y en tres años rebaje un kilo". Eso le ocurrió a un paisa. Pero eso no preocupa al rechoncho gato Garfield. ¿Cuáles son las sujeciones que marcan la línea, el adelanto de las tiras cósmicas?

"No debes nada para luego. Cómetelo todo de una vez. Al pensar, descuellos dos kilos de lo que marcan. Es borrar. No aceptes nunca chocolatinas, pedacitos y pastel de calabaza. Nunca empieces tu régimen con pollo a la plancha (mejor con queso). Reduce la cantidad de comida de tus platos. Quitales la guinda a los helados. Ve con personas más gordas que tú".

Y siguen hablando nuestros gordos... "Que frote, y en diez minutos quedó privado... Que bicicleta estática y voy llegando a la zona gó y no rebalo". Es borrar. Cada día, veinte páginas de los gordos por las cuales tengo que rebajar; y mientras tanto como... Usé ver si quiere agregarle una dieta relajante a la larga lista de dietas flor de un día, dietas fracaso. Usé ver si cree en Garfield.

Mañana: los gordos anónimos. Tercer informe

**ESO ES MUY FACIL**

¿Quiere bajar de peso? Fresco, amigó, eso es muy fácil. Y de todos lados llueven las que se perfilan como soluciones mágicas...

"Mira, lo mejor que hay para enflecar es desayunar de pie. No, hacer una dieta con tocieta y tonoria, la de la Clínica Mayo. Ponerse una ajo en el ombigo (aunque se infecte). Evitar la dieta sista. Que las gotas germanas. Dejar los azúcares y las harinas y las grasas. Aguias en las orejas. Bandas frías. Comidas dietéticas. Pencia sabbia".

¿Querés bajar?

"Ensayé con una pepa de papaya en ayunas, con agua; y agregale otra pepa, así, así hasta ajustar cincuenta; y luego, retrocedí en la cuenta. Hací lo mismo con granos de arroz (hasta 21 o 30). ¿Qué tal la dosis? (me no está hecha para enflecar). Sino para corregir alteraciones en la forma por depósitos anormales de grasa..."

Todas esas fórmulas pasan de boca en boca. No parece importar si son, o no, tan "sanas". Llegan a oídos de personas que trabajan con obesos. Salen en libros o revistas. Nos las cuentan hombres y mujeres pasados de kilos, con quienes conversamos.

**ENTRE EL VINO Y EL ARROZ**

¿Gordos por "adquisición", por genética? Hablamos con 40 gordos. Trece dicen ser así, desde pequeños. Tres, haber engordado después de tener familia. Tres al empezar a trabajar. Dos, desde que se casaron. Dos después de envidiar. Tres, a partir de tratamientos quirúrgicos. Dos desde que tienen carro.

Hay quienes no llevan cuenta. Una nunca se ha sentido gordo. Y otra... gorda fue cuando vino "la mujer rechoncha que se reflejaba en las vidrieras de un banco", era ella, y no cualquier otra que por allí pasaba.

De cuarenta interrogados no hay uno sólo que afirme haber escapado de la dictadura de las dietas -algunos han hecho hasta cinco-. Con o sin ejercicios incluídos. Recetadas, sugeridas por conocidos o caseras. Siete manifiestan, de alguna manera, haberlas hecho por razones de salud, más que por "estética".

## Los gordos hablan

# Y me importa un soberano pepino

**Como una papa irio**

"Todos los días empiezo dieta. Tengo el carné de cinco comidas. Ensayé con un yerba, manrubio, pero eso sabe a cicuta. Puse una foto mía desnuda, al pie de mi cama, para verme bien fea, y ni eso me sirvió. Me mellé a comprar el curso de gimnasia de Jane Fonda, y ahí se quedó. Una vez me envolví en un papel plástico, como de cocina, con crema untada por todo el cuerpo, y me fui, así, a trabajar; eso se seco y yo sonaba como un paquete de papas frías."

Bueno y cada vez que tengo una fiesta me asomo al escarpate y digo: tengo que rebajar. Los gordos no existimos, porque no encontramos. Va uno a comprar, y lo atiende a uno una loca langaruta para decirle que no tiene la talla de uno. Y dele con el cuento de que rebaje..."

Empecé a ver palos atravesados

Para rebajar, he hecho de todo. La dieta del arroz. Pastillitas para el apetito; pero las dejé porque empecé a ver palos atravesados, por la mañana, en la puerta de la cocina. Agua de berenjena, gimnasia, dietas en las que prácticamente como. Homeopata, gotas, bicicleta. Uno tiene siempre la ilusión de rebajar ahí mismo.

Un día salí con mis niñas... Me pesé. Y yo, con 1.65 de estatura, estaba pesando 85 kilos. Salí llorando. No quería ver una pesa, no dejarme ver por un médico, ni verme sin ropa...

Si fueras más delgada yo te querría más, me dijo un día un niño. Yo me puse a otro régimen, con unas gotas raras. Rebaje cantidades. Estaba hermosa, me sentía feliz. Pero empecé a verme los ojos amarillos, y estaba todo pálida. ¡Dios mío, yo me

estoy matando, estoy como una momia, y dejé la droga.

Ahora sólo se habla de figuras hermosas. Y de la competencia de los medios de comunicación. Que adelgace, que haga esto, que los trucos. Entonces eso produce más angustia. La gente lo atisa con. Se achanta de andar con gordos. A veces, en un bus, si uno está sentado, nadie más se sienta en la banca.

Empieza el complejo. Uno se sube a un bus y es pensando, ahí me va a coger la registradora. Si está en una fiesta, por ahí sola, a mirar pa' los ladillos; y hasta se limita sexualmente, por pena; me hacia la dormida o respiraba de tal forma, para que el gordo no se me notara."

A la sociedad; que no me mire "Ese un marfilino. Hice un estuerzo litánico. Fue una determinación del grupo familiar, que siempre ha hecho tanta fuerza con mi gordura. No comía. Desayuno con té negro y una tostada integral. Si me daba hambre, me chupaba un limón; al almuerzo, una tajadita de carne y una verdura; otro limón, en la tarde; y en la noche, carne o pescado.

Me pesaban día de por medio; pero a ratos me desmotivaba porque no rebajaba un gramo. Rebaje 30 kilos en 5 meses, a base de pura hambre. No tuve tiempo de sentirme flaca; porque me casé, al otro día estaba embarazada y otra vez pa' arriba, pa' arriba, pa' arriba.

Se que, por ser gordo, mortifico a la mayoría de la sociedad de Medellín. Pero me importa un soberano pepino. A esos a quienes mortifico, que no se han adaptado a mi gordura, que no me miran. Con los que tengo que compartir me aceptan así. Yo y me acepto así".

## Fuentes de consulta

Entrevistas y documentos del doctor Fernando Londoño de Martínez y la nutricionista Stella Moreno Vélez. Obesos Anónimos. Cuarenta mueras y hombres gordos de la ciudad. Libro y documentos: Almanaque del resáctico, de Wallace Wallechinsky; El libro de las listas, de David Wallechinsky, Irving Wallace y Alan Wallace; El Testamento del País, de Agustín Jaramillo Londoño. Revista Le Figaro. Cartas de gordos. Archivo de El Colombiano.