

PILAR SENPAU

Aprender a adelgazar  
*Cuando perder kilos depende  
de los sentimientos*

Traducción de Ramon SALA

Editorial  
**MILENIO**  
L L E I D A, 2 0 0 7

Título original en catalán:  
*Aprendre a aprimar-se*  
*Quan perdre kilos depèn dels sentiments*  
© Pagès editors, S.L., Lleida, 2006

© de la traducción: Ramon Sala Gili, 2007

© de esta edición: Editorial Milenio, 2010

Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)

[www.edmilenio.com](http://www.edmilenio.com)

[editorial@edmilenio.com](mailto:editorial@edmilenio.com)

Primera edición digital (e-pub): mayo de 2010

ISBN: 978-84-9743-364-8

Esta edición corresponde a los contenidos  
de la primera edición en formato papel de octubre de 2007

## INTRODUCCIÓN

Querido lector, querida lectora:

Este libro que sostienes entre tus manos no tiene otra intención que la de hacerte perder todo sentimiento de culpabilidad en cuanto al reto de adelgazar; pretende explicar que detrás de cada kilo no hay nada de qué avergonzarse. Al contrario, a veces se esconde un gran esfuerzo para salir de situaciones extremadamente difíciles. Y, si sólo consigue que lo vuelvas a intentar, aunque con una visión más positiva, tranquila y desprovista de angustias, la obra habrá alcanzado su objetivo: daros la bienvenida al desafío de adelgazar.

Al igual que muchas de las cosas importantes que acontecen en la vida, esta historia que os voy a explicar empezó cuando nadie se lo esperaba.

Como cada tarde, desde hacía unos cuantos años, recibía a mis pacientes en mi consulta médica dedicada al tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Les visitaba uno tras otro y resumía la visita en un papel que denominamos «historia clínica», mediante la cual cesan de ser hombres y mujeres desconocidos para pasar a ser clínicamente conocidos. Recogía los datos: intervenciones quirúrgicas, análisis, antecedentes familiares, etcétera; y a partir de ahí ya tenía los ingredientes necesarios para confeccionar una dieta y, por lo tanto, dar por solucionado su tratamiento para perder peso, incluyendo a veces a modo de conciencia unos sencillos consejos que dejaba caer para que revolotearan por el ambiente: «¡póngale fuerza de

voluntad!», «¡no debería comer tanto!». De este modo, dejaba todo el peso de la responsabilidad encima de la pobre voluntad, haciendo que la solución dependiera más de ella que de la eficacia del tratamiento.

Hasta que, una tarde de mayo, ella entró en mi consulta. Era una de esas mujeres que revelan su potencia con un solo vistazo, tenía la cara de la mujer que llega a la madurez no atravesando jardines sino campos de batalla, con arrugas largas y anchas como sólo pueden dejar las heridas de guerra, y, más que sentarse, dejó caer sus cien kilos sobre el sillón. Con los términos contundentes que sólo utilizan quienes no están acostumbrados a dejar nada al azar, me expresó el motivo de su visita:

—Mire, doctora, no sé muy bien qué es lo que tengo, pero cada día que pasa me engordo más, es casi como si el mismo aire tuviera calorías; no sé qué me sucede. Seguramente la causa de todo este desastre debe ser mi carencia de voluntad, pero no sé cómo hacerlo, ¡dispongo de tan poco tiempo para organizarme!

Era economista de profesión, desde que había envidado cuidaba de sus tres hijos, no tenía servicio doméstico y cuando salía del despacho daba clases de alemán. Que todo esto era real quedaba evidenciado más allá de sus palabras, por unas acusadas varices que, al igual que ella, reclamaban a gritos un descanso, pero ella no cesaba de repetir que carecía de voluntad.

¿Voluntad? Si alguna cosa le sobraba a aquella mujer era precisamente voluntad. Además, lo decía con una sonrisa que expresaba el esfuerzo de acarrear el peso de la vida sin estar dispuesta a retroceder suceda lo que suceda, no permitiendo que nada la detuviera en su camino, ni tan siquiera el dolor del alma...

Evidentemente, aquella tarde representó un punto de inflexión en mi metodología para tratar el peso. Dejé de relacionar los kilos con la voluntad y, al contrario, empecé a sospechar que más bien no tenían nada que ver los unos con la otra.

¿Qué se escondía detrás de cada kilo? Las historias clínicas convencionales habían dejado de serme útiles; tenía que mirar a los ojos de los pacientes para ver si descubría alguna chispa que aportase lucidez a toda la cuestión. Poco a poco, me di cuenta de que el inicio del aumento del peso en la mayoría de los hombres y mujeres que pasaban por mi consulta estaba más ligado a un hecho íntimo antes que a cualquier otra cosa. Tras cada kilo se empezaban a insinuar raíces enclavadas en otras profundidades que las del exceso calórico: tristezas, desamores, pérdidas..., toda una plétora de sentimientos surgían con fuerza de la báscula mostrándome implacablemente que ya nunca más podría utilizar las tablas de calorías como única herramienta para tratar sus kilos.

Las historias de los hombres y mujeres que se pueden encontrar en este libro son reales, difuminadas en lo anecdótico, pero sin excluir la estructura esencial que ha dado pie al libro.

Ellos y ellas han permitido que su vida íntima fuese fotocopiada, impresa y publicada, para que tú, lector, estés donde estés, tengas en tus manos una posibilidad más de poder solucionar tu problema de exceso de peso.

De entrada, relájate, aspira lentamente y déjate llevar hacia el interior del libro; quizá alguien te está esperando para explicarte una historia que puede ser la tuya...

Pilar SENPAU

## EN BRAZOS DE LA OTRA

¿SE PUEDE GANAR O PERDER UN KILO EN UN DÍA?

«Éste es el momento en que hay que cubrir  
de cenizas el fuego de la chimenea...»

Vladimir HOLAN

María tenía las manos gastadas, con arrugas estrechas y ramificadas que le surcaban las manos como si fueran ríos; arrugas que no eran fruto del paso del tiempo: entre ellas se extendían abismales y tortuosos barrancos que delataban el desgaste que representa el uso incesante.

Sus cabellos tenían un aspecto libremente salvaje, sin que cepillo alguno los hubiera domesticado con la paciencia de quien dispone de tiempo. Limpios, entremezclándose los últimos negros de juventud con los blancos de la madurez; exhibiendo sin miedo aquella edad de tránsito en que el paso del tiempo se impone implacablemente sobre el cuerpo.

Entró en la consulta decidida a solucionar su problema de sobrepeso, y, como tantas otras cosas de su vida, pensaba hacerlo del único modo que conocía: de una manera práctica y basada en el esfuerzo. Sin preámbulos inútiles expuso claramente el motivo que la había llevado hasta allí.

—Quizá pensará usted que soy un poco impaciente, doctora, pero me hace falta perder peso urgentemente, muy urgentemente. Y no es para nada un asunto

de salud; no tengo que operarme de nada, no tengo colesterol ni sufro ninguna enfermedad. El motivo de mi urgencia es de otra naturaleza. He descubierto hace unos días que mi marido tiene una amante y tras descartar otras he pensado que perder peso sería una buena opción; me permitiría mejorar mi aspecto y, quizá, recuperar a mi marido.

»Sí, sé que usted pensará que lo más importante dentro de una relación de pareja no es esto, que si quiero luchar, debo hacerlo de otro modo. Conozco esa teoría que dice que el físico es lo menos importante, pero, créame, todas las demás cosas, es decir 'todo', es lo que ya le he dado cada día de mi vida y ya lo ve: ha sido insuficiente.

»Seguramente, la otra mujer debe ser más joven, más delgada y más bonita; por lo menos, esto es lo que me imagino, puesto que esas tres cosas son las únicas cualidades, si así puede llamarse a la generosidad de la naturaleza, en que ella me puede superar. En todo lo demás puedo estar tranquila; el epígrafe 'el resto' está ampliamente cubierto.

»¿Que si es un hombre por quien se merezca hacer este esfuerzo? No lo sé, nunca lo he mirado desde este punto de vista. Estoy tan acostumbrada a resolver los problemas a medida que aparecen en mi vida que no he tenido tiempo de cuestionar muchas cosas y, por lo tanto, tampoco me he planteado si vale o no la pena luchar para recuperar a mi marido. No sé cómo explicárselo: es un hombre corriente.

»En casa me ayuda más bien poco, es viajante de comercio y se pasa el día fuera. Con los niños no tiene mucha paciencia, a la más mínima se pone nervioso, pero nunca se lo he tenido en cuenta porque regresa a casa muy cansado; aunque, esto sí, al mayor de los hijos lo lleva al fútbol cada domingo.

»¿Que cómo nos va sexualmente? Pues, más bien flojo; mire usted si lo hacemos poco que me he olvidado de lo que es una caricia.

»¿Regalos? No, no nos lo podemos permitir. A él le hace falta ir bien vestido al trabajo y, claro, no nos da para todo. Fíjese si andamos justos que al terminar mi trabajo en la pastelería donde estoy empleada por las mañanas, tengo que ir tres tardes a planchar y así hacer horas extras.

»¿Que si me trata bien? Pues ahora que pienso en ello, más bien no me trata: habla poco, me mira poco, me desea poco, me escucha poco... ¿Sabe usted qué le digo, doctora? Me gustaría adelgazar, pero para mí misma, y ya no tengo tanta prisa; no hay ningún motivo para apresurarse, puedo hacerlo al ritmo que marque mi salud.»

## **Comentario dietético**

Cuando una persona decide iniciar una dieta, desearía que el esfuerzo que le representa privarse de comer alimentos que le agradan, o rehuir comidas de negocios, celebraciones u otras fiestas, es decir, todo aquello en que no es posible cumplir correctamente con la dieta, se tradujera de un modo inmediato en un buen resultado sobre la báscula.

Esto hace que muchas veces busquemos dietas o fórmulas mágicas en revistas sensacionalistas o en una fotocopia de la dieta de un amigo del hermano de la vecina que es pariente de la madre de aquella presentadora de la televisión, con la esperanza de que nos darán un resultado inmediato. Bromas aparte, como todo en la vida, uno desearía ver la recompensa a su esfuerzo. Por lo tanto, cuando iniciamos cualquier dieta y, al día siguiente, vemos que hemos perdido un kilo,

nos decimos satisfechos que «esto va bien», y bajamos de la báscula contentos y con el ánimo de continuar renovado. Pero nos encontramos con que al cabo de dos o tres días, coincidiendo normalmente con el fin de semana, nos invitan a cenar unos amigos y no se quiere confesar que seguimos una dieta; pensamos que por una comida no va a pasar nada, con lo que decidimos ir.

Al día siguiente, nos acercamos a la báscula lentamente y, con miedo, vemos cómo el dial sube de nuevo, indicando que hemos recuperado el mismo peso que con tanto esfuerzo habíamos logrado reducir durante toda la semana. Nos quedamos anonadados, sin saber qué hacer, si continuar con la dieta o abandonarla... y, en esta encrucijada, cada uno tira hacia donde quiere o puede.

La historia de esta mujer nos da pie a hablar de qué pasa cuando aumentamos ese kilo y de lo que debemos hacer.

¿Qué pasa? Hay que saber que, normalmente, todo lo que se gana o pierde en un día es agua y que, por lo tanto, al empezar una dieta el primer kilo que se perderá será un kilo de líquido, debido al cambio de alimentación. La mayor parte de los alimentos recomendados en una dieta, como las frutas y las verduras, son ricos en el mineral llamado potasio que elimina del cuerpo; así pues, pesaremos menos por el solo hecho de iniciar una alimentación con más vegetales. Lo mismo sucede al interrumpir la dieta: la mayoría de los platos cocinados contienen gran cantidad de sodio en su composición o añadido en forma de sal, cosa que repercute inmediatamente sobre el peso y provoca ese aumento de un kilo al día siguiente.

¿Qué debe hacerse? Pues nada, no hay que sufrir por ello: el kilo en cuestión igual que ha venido se

va a marchar, siempre que, naturalmente, se continúe con la dieta. Nos interesa más atacar los kilos de grasa que los de agua y, para conseguirlo, hay que continuar el esfuerzo.

El cuerpo no rebaja un kilo de grasa en un día: le hacen falta unos cuantos, porque sólo lo hace cuando al organismo le faltan aproximadamente unas 7.800 calorías.

Pongamos un ejemplo: si una persona requiere 3.000 calorías diarias y la dieta contiene 2.000, cada día le faltarán unas 1.000. Por lo tanto, le harán falta ocho días para rebajar un kilo de grasa. El peso que recomienda perder la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de un máximo de 450 gramos por semana.

Así pues, en la encrucijada, sólo hay un camino: continuar adelante. Al final del recorrido espera el premio a la perseverancia.

## REGALO SIN REMITENTE

DIETA EQUILIBRADA

«Alguien bordó el tapete.

Alguien riega la planta con agua, o quizá con aceite.

Alguien ordena la hilera de bidones de modo que digan suavemente: ESSO-SO-SO-SO a los sofisticados automóviles.

Alguien nos ama a todos.»

Elizabeth BISHOP

Era un día cualquiera de primavera. Se levantó temprano, más temprano que de costumbre. Ya hacía un buen rato que no podía seguir durmiendo y decidió sentarse en la cocina esperando que clareara el día, dejando que los últimos sueños de la noche, aún suspendidos en el aire matutino, fueran desapareciendo lentamente, sin prisa alguna. No era bueno andar a empujones con ese mundo, que ella sabía que era el único lugar donde todo era real. Estaba apoyada contra la mesa, aguantando entre unos dedos llenos de nudillos que en otro tiempo fueron delgados una taza con un café oscuro y amargo; como en muchas otras cosas de su vida, un día había dejado de endulzarlo. Tranquila, muy tranquila, saboreaba aquel café. Aquella amargura contenida al límite del placer le gustaba, la transportaba a lugares del pasado donde todo era cálido: su madre arropándola por la noche, la abuela enseñándole a coser, la primera mirada con deseo... le gustaba mucho el café. Y sin que ya nada frenara su decisión, se vistió y se fue a la consulta

médica, echando adelante con todo lo que para ella era ya irreversible...

—¡Hola, doctora! Venía a visitarme porque tendría que perder diez kilos antes del 20 de mayo, pero, sobre todo, más que cualquier otra cosa, lo esencial es que los pierda haciendo una dieta bien equilibrada. No, no tengo ningún compromiso importante para esa fecha; no me caso, ni me voy de viaje, ni tengo que presentar ningún festival de Eurovisión. El motivo es que, más allá de esa fecha, los médicos no me van a admitir en la lista de espera para hacerme un trasplante de hígado; pasada esa fecha no me dan ninguna garantía de éxito.

»Tengo una grave enfermedad genética que hace que mi sistema inmunológico me ataque el sistema nervioso. Los primeros síntomas que tuve fueron unos hormigueos en las manos; ahora empiezo a notar una falta de sensibilidad y, si no me hacen un trasplante de hígado pronto, me quedaré paralítica.

«No, no me da miedo la intervención; sé muy bien qué me aqueja, dónde me meto y qué posibilidades tengo.

»El hecho de que quiera perder esos kilos no tiene que ver con mi operación; al contrario, lejos de ahí: el médico me ha dicho que hoy mismo podría entrar en la lista de candidatos al trasplante. O, más bien, debería entrar, puesto que los kilos de más que tengo no son motivo para retrasar la operación. Parece ser que también tengo grasa en el hígado y si pierdo peso, hay la posibilidad de que pierda también la grasa intrahepática, con lo cual, ya ve usted, podrían aprovechar mi hígado para otra persona, ya que mi propio hígado me ataca a mí, pero puede ser compatible con otra persona. Creo que tengo la obligación moral de intentarlo. Es un momento bastante difícil,

porque tengo que añadir al hecho del trasplante el sacrificio de la dieta, y no sé si seré capaz. Pero lo he pensado bien y no me perdonaría si no lo intentase, prefiero arriesgarme a perder grasa del hígado. Usted no sabe la tranquilidad que me da que pueda devolver el regalo de un hígado que recibo de un desconocido. El mejor agradecimiento es la posibilidad que tengo de hacerlo y no sería justo que no lo intentara. De modo que adelante, doctora, vamos a perder peso.»

### **Comentario dietético**

Este caso real requería una dieta extremadamente equilibrada para no alterar el organismo de ninguna manera. Se mezclaba la rapidez que el caso exigía con la necesidad de ser prudentes. Por este motivo, se optó por una dieta que consistía básicamente en:

*a)* Desayuno: una fruta; un pequeño bocadillo de queso o de charcutería de calidad (jamón u otros); y un café (la paciente no quiso renunciar al café, fue su única condición), y, a media mañana, un yogurt.

*b)* Almuerzo: verdura de tres tipos distintos; carne, pescado o pollo a la plancha; una patata asada y una fruta.

*c)* Merienda: un yogurt con cereales.

*d)* Cena: ensalada de hortalizas de tres colores; huevos o pescado o queso fresco; una rebanada de pan y un yogurt.

En cuanto a la pasta, el arroz o las legumbres, se le recomendaron como primer plato, tres veces a la semana.

También se puso un énfasis especial en el hecho de que prescindiera de cualquier producto descremado,

ya que la grasa nos produce una agradable sensación de saciedad al cabo de poco tiempo de ingerirla, y de este modo no se añade más estrés a un organismo ya de por sí estresado por la propia enfermedad.

Ahora, la paciente está en su casa, recuperada completamente del trasplante, y sabemos que alguien, en algún lugar, lleva su hígado. Pero, si además del hígado, ha recibido una parte de su espíritu, es seguro que esa persona será un hombre o una mujer más feliz.

## LA MUJER DEL MAR

¿POR QUÉ DURANTE LAS VACACIONES COMO MÁS  
Y, EN CAMBIO, ADELGAZO?

«Nada te será quitado: llegará únicamente  
el momento de abrir dócilmente la mano y  
liberar la memoria del agua para que se vuelva  
de nuevo agua de alta mar.»

Maria-Mercè MARÇAL

Era septiembre, acabábamos de regresar de la playa: había transcurrido otro verano más... A María no le gustaban mucho los veranos, no se divertía mucho, volvía más triste y aburrida; era el tiempo en que tomaba conciencia de que nada funcionaba en su vida.

Mientras guardaba su ropa de verano, sin ninguna delicadeza en el gesto, tratándola como si fuese los restos de un naufragio, pensaba que, al igual que otros años, había sido un verano largo y fatigoso. Se sentó sobre la colcha de la cama de matrimonio, sin doblarla antes, como si eso le proporcionara el placer de una trasgresión, y empezó a plantearse hasta cuándo soportaría ese estado de ir tirando, sin hallar ninguna posibilidad aparente de cambiarlo.

Los niños regresarían a la escuela, Juan volvería a la oficina, y ella quizá podría volver a maquillar su vida hasta el siguiente verano, aunque tal vez las arrugas de su alma fueran ya tan profundas que ningún maquillaje podría disimularlas. Se miró al espejo, con

la cara desnuda, sin nada que interfiriera entre ella y su imagen, y la fuerza de la lucidez se interpuso entre el silente diálogo de ambas. Agarró el teléfono y pidió hora para visitarse.

—Buenas tardes, doctora. Vengo a que me visite porque creo que el verano en la playa no me hace ningún bien. He pasado allí todos los veranos pensando en los niños, pero, y de un tiempo para acá, cada septiembre regreso más cansada y triste.

»No es que me desagrade el sol, que la humedad del mar me perjudique, o que el ambiente de la gente me angustie; no es nada de todo eso. Antes, ése era precisamente el lugar que más me gustaba, la playa era para mí como la propia vida. Pero un día empecé a pensar que cada ola que llegaba me quitaba un poco de arena, y que a cada día que pasaba la playa se iba acortando, que ya casi no tenía espacio para pasear...

»La primera ola que se llevó un poco de mí o de mi playa, da lo mismo, sucedió durante un verano en que Juan, mi marido, me miró como si pensase “qué estará diciendo ahora esta mujer”, viendo en sus ojos un claro signo de menosprecio.

»A partir de aquel día no han dejado de llegar olas y más olas, y, a cada vez, mi espacio ha ido encogiéndose, a la vez que el mar se iba convirtiendo en más feroz y cruel, sin que yo pudiera hacer otra cosa que aguantar el chaparrón y rezar para que no se levantaran temporales peores.

»Usted dirá que sí, que puedo hacer algo, pero la primera ola fue tan fuerte que me arrastró hacia otra playa, un paraje silencioso y solitario, alejado de todo, donde por primera vez sentí miedo del mar. Cada vez que esa mirada se cruzaba entre nosotros, sentía una gélida sensación que me recorría el cuerpo, dejándome

fría, inmóvil y terriblemente desamparada. Y ahora, lejos ya de todo, no sé por dónde empezar. A veces pienso que he llegado tarde y que ya sólo me queda esperar que mis hijos no necesiten el mar. Otras, como ahora, a pesar del miedo a encontrarme con mares más enfurecidos, desearía enfrentarme a ello; por esto estoy aquí. Quiero perder peso para nadar con mayor ligereza; y necesitaré una buena preparación física para poder enfrentarme al mar.»

### **Comentario dietético**

La influencia del mar sobre los organismos está ampliamente demostrada en multitud de estudios que confirman que el incremento de iones negativos producidos por el agua en movimiento incide de forma positiva sobre la salud de las personas. Debido al importante efecto sedante, actúan sobre la ansiedad y producen una sensación de bienestar.

En el caso concreto de personas sometidas a dietas de adelgazamiento que sufren de un fuerte componente de ansiedad, acercarse a atmósferas ricas en esos iones, como puede ser el contacto con el mar, con un río de montaña o, sencillamente, con el agua de la ducha, contribuirá a mejorar su estado anímico y a reducir las ansias de comer dulces; al éxito final de la dieta. Una ducha al regresar del trabajo puede contribuir a aligerar nuestra ansiedad vespertina (de todos es sabido que ésa hora es la hora en que se suelen romper los propósitos dietéticos).

En el caso concreto de la dama protagonista de la historia, el mar fue el pretexto para explicar que los efectos beneficiosos del enriquecimiento atmosférico en iones negativos son una manera más de disminuir la ansiedad y, por lo tanto, de incidir sobre nuestro peso. Otras maneras consisten en incluir en nuestra

vida ejercicios relajantes como el yoga, una caminata sosegada, el deporte, escuchar música...

Resumiendo: todo aquello que nos aleja del estrés nos acerca al equilibrio de la mente y del cuerpo, la única manera de obtener un resultado en el mantenimiento del peso a largo plazo.