

No estoy GORDO, solo tengo huesos GRANDES!!

G.L.

***NO ESTOY***

***GORDO***

***SOLO TENGO***

***HUESOS GRANDES!!***

# Capítulo 1

***NO ESTOY***

***GORDO***

***SOLO TENGO***

***HUESOS GRANDES!!***

## Capítulo 2

"Empieza haciendo lo necesario,  
después lo posible, y de repente  
te encontrarás haciendo lo imposible"

San Francisco de Asís

## Capítulo 3

### **Introducción**

No te voy a echar la culpa a vos. Seguramente vos me avisaste siempre que estaba gordo, fui yo el que no te escuché. Pero la verdad no recuerdo cuando fue que me alertaste. Me acostumbré tanto a ser el "Gordo" del grupo, o "Bomba" para los amigos, que nunca me planteé la obesidad como un problema. Me di cuenta mucho tiempo después, y mi idea es contarte un poco ese proceso.

No prometo ser ni objetivo ni 100% honesto, porque la realidad es que te voy a contar mi interpretación sobre un proceso que me llevó a adelgazar casi 100kg. en 2 años. Seguramente, algunas de las personas que indirectamente voy a nombrar en este libro, tengan una opinión un poco distinta sobre como recuerdan las anécdotas que aquí se presentan, pero lo importante, por lo menos en mi caso, es transmitirte el sentido que le fui asignando a cada una de esas experiencias.

Y como te decía antes, es posible que seas alguno de los que me pudo avisar a tiempo sobre mi problema. Y capaz no lo hiciste. O capaz tenés algún conocido con el mismo problema y no lo estas haciendo. O, espero que no, te encontrás en la misma situación que yo me encontraba en Agosto de 2017.

El nombre que le di al libro, casualmente, es una frase que tenía estampada en una camiseta, y la verdad siempre me causó gracia. Hoy no se donde estará esa camiseta, pero si puedo admitir que el humor ha sido a la vez un aliado, y a la vez mi principal límite para saber que tenía un problema.

Y realmente tenía un problema, solamente no me daba cuenta, y si me avisaron, no lo recuerdo.

Te invito a repasar este proceso de 2 años, y que vayamos juntos recordando anécdotas. A mi seguramente me va a ayudar a valorar cada vez más este camino, y más aún, de una vez por todas, recorrerlo acompañado.

Te mando un abrazo,

GL

## Capítulo 4

**PRIMERA PARTE:**

**NO SE TRATA SOLO DE LO QUE COMÉS**

## Capítulo 5

### **¿Un problema?**

Yo no me quiero justificar, pero nací gordo.

Yo no lo elegí, y realmente me cuesta asumir la responsabilidad por algo que no elegí. En mi familia todos tenemos el problema de la obesidad, seguramente mi caso siempre fue el más grave, pero nunca lo vi como un problema, simplemente conviví con mi cuerpo.

En mi familia, comer no se vio nunca como un problema, de hecho, entre tantos problemas, como cualquier familia, la comida siempre fue un elemento de unión, los domingos con la abuela, recibimientos, nacimientos, y hasta muertes sí (sí, los lehmeyun en frente a la funeraria). Una visita al médico significaba un desayuno cargado, incluso un "tiempo muerto", una espera, se disfrutaba con alguna pizza o "algo del carrito". La comida siempre tuvo un rol preponderante, pero no como un problema, sino al contrario.

Entonces, ¿Cuál es el tema con comer?, ¿Por qué es un problema?

En definitiva, comer es algo que tenemos que hacer, no parece haber motivos para no elegir aquellas cosas que nos gustan comer. Y eso hacíamos.

Eso sí, no recuerdo una sola visita al médico en la que no se haya hecho mención a mi peso. No importa que tuviera, por algún motivo era algo en lo que siempre reparaban, pero, simplemente seguía mi vida y también viviendo de la forma en que sabía. El aumento de peso, de alguna forma lo tomé como el normal desarrollo del cuerpo. Sí, "huesos grandes".

Nadie tampoco me daba una receta, en la década de '1990 no había una cultura tampoco de lo 'light' entonces tampoco tenía una receta tan clara para simplemente ser más flaco. Y nadie, ni los médicos me terminaban de decir claramente el "Porqué", "Para qué" y "Cómo".

Y como te decía en la introducción, tenía un gran aliado, el humor. Desde chico supe reírme de mi mismo, y también a devolverla. Y de alguna forma, también hice valer el tamaño. Por lo tanto, la clásica burla al gordo yo no la viví esa es la verdad.

Otro gran aliado que tuve, y que, en alguna medida también fue una limitante a la hora de reconocer que yo tenía un problema serio, fue que siempre fui deportista. Si, aunque no lo creas, desde chico me anotaba en cuanto deporte se ofrecía en el colegio. Entonces, si, era gordo, si era menos ágil, pero nunca tuve que dejar de hacer nada por culpa del peso. Y cuando descubrí el rugby, mucho menos, de hecho, convertí el peso en una fortaleza.

Quiero aclarar que, durante mi adolescencia, y durante mi etapa de rugbista, tuve bajadas de peso grande producto del entrenamiento, pero nunca estuve en un proceso en el cual reconociera que tuviera un problema y armara un plan específico para adelgazar, se dio naturalmente.

Y ahí te adelanto un tercer aliado, evidentemente tuve suerte con el físico que me tocó. ¿Por ser gordo? ¡NO! Sino porqué hay algo en mi metabolismo que me ayuda a resistir si estoy pesado y a bajar de peso si tomo algunas buenas decisiones.

## Capítulo 6

### **Nutricionistas y Dietas**

Me da vergüenza decirte esto, pero bueno, va como me sale, siempre pensé que el cuidado personal, eso incluye alimenticio, no era para mí, me parecía algo, superficial digamos.

No quita que no haya ido, siempre por obligación, pero nunca me sentí cómodo ni encontré motivos para seguir un tratamiento.

Mi recuerdo en casa es de ver a mis hermanas saltar de dieta en dieta, y honestamente, nunca parecían felices con el proceso. Por lo tanto, no había mucha motivación para seguirles el tren, y eso que en algún caso les resultó, pero siempre volvían a la situación anterior.

En algún momento estuve obligado, por temas deportivos, a seguir alguna dieta, pero era con un objetivo puntual, que en general lo alcanzaba y luego volvía a lo mismo. Seguro, nunca vi el "comer bien" como algo para toda la vida, y como te explicaba en el capítulo anterior, si alguien me mandaba con una nutricionista, era evidente, lo pienso en retrospectiva, que esa persona pensaba que yo necesitaba ayuda, pero nunca alguien me hizo un planteo directo respecto a la necesidad de hacerlo. Siempre fue algo opcional y durante un tiempo determinado.

## Capítulo 7

### **¿Casualidades?**

Estamos en 2017, ya hacía tiempo que el deporte había quedado atrás y no me preocupaba por lo que comía. Como te dije antes, vivía según como había aprendido y tenía un trabajo que encima me exigía viajar bastante, así que no tenía muy organizado mi menú.

Por otro lado, siempre tuve una vida social activa, tenía 4 o 5 "juntadas" por semana a comer o tomar algo y no me limitaba a la hora de elegir de la carta, simplemente comía lo que me gustaba. No lo vivía tampoco como una adicción a la comida, sino simplemente saciar las ganas de comer algo rico.

Por una cuestión de compañerismo me sumé a un grupo de gimnasia funcional que se organizó entre el equipo de trabajo. La verdad, fue sacrificado, pero el deporte siempre fue algo que me gustó, así que estuvo entretenido.

Luego de un tiempo se suspendieron, pero sirvió para despertar las ganas de "hacer algo", estar en movimiento. Así que, una vez suspendido el grupo, me inscribí en un gimnasio. Lo disfruté aun más, y me comprometí con la actividad, era como volver a la época de deportista.

El profesor del gimnasio lo primero que me alertó fue, que no importaba cuanto entrenara si no ajustaba las comidas. Lo tomé como un comentario "al pasar", como tantas veces me han hecho. Yo en ese momento me gustaba disfrutar de agregar actividad física a mi vida y poder complementar la vida laboral con actividades recreativas. No me veía siguiendo ningún tratamiento y realmente pensaba, haciendo un poco de ejercicio me iba a mantener mas o menos bien.

Cuidado, bien para mí, nunca significó delgado o saludable, siempre fui de "huesos grandes" cómo indico en la tapa de este libro. Bien era justamente ir a un gimnasio unos días por semana.

Y casualmente, si casualmente, en esas semanas, en mi trabajo me ofrecieron afiliarme a un seguro médico privado, era un beneficio que se otorgaba a algunos empleados. La verdad que era bueno, uno de los mejores servicios médicos en mi país, pero me pusieron algunas condiciones.

Tenía que acceder a un tratamiento con una nutricionista. No se ponían

mayores condiciones, sobre duración ni resultados, solamente ir.

Yo ya estaba acostumbrado a que alguien pusiera reparos sobre mi peso, y más en el ámbito de la salud, así que accedí, como accedemos a todo aquello que viene de regalo.

## Capítulo 8

### **La Doctora**

Tal como me indicó la vendedora del seguro médico, saqué hora con el médico general, quien me derivó con LA DOCTORA.

Todo esto, lo veía como un trámite, no fue algo que comenté con nadie, solamente con mi familia, pero siempre aclarando que se trataba de una formalidad para obtener el beneficio que me daban en el trabajo.

Tengo que ser sincero, se que a alguno le habrá pasado, yo ya fui sabiendo que me iba a decir LA DOCTORA. Estás pesado, necesitas hacer ejercicio y comer lechuga todo el día. Hay cuestiones, en general aquellas muy naturales que asumimos que las sabemos hacer bien, incluso aunque no las hagamos bien (dormir, comer, ser hijos, conseguir pareja, ser padres, etc.).

A LA DOCTORA, muy amable ella y simpática, después de las presentaciones de rutina, y sabiendo (o suponiendo) qué tenía para decirme, como te contaba antes, le agradecí por recibirme, y le aclaré con, mas o menos estas palabras:

- "Siempre fui gordo, pero tengo una autoestima sana, de tal forma que siempre pude convivir con eso sin que sea un problema en mi vida. No es algo que me genere ansiedad adelgazar, me gusta salir a comer con amigos, tomar cerveza y no estar midiendo que como y que no. Vos me vas a dar un listado de cosas para comer y sufrir y yo no lo voy a cumplir, te sugiero que no te gastes y que no nos ponga mal reconocer que esta relación va a durar poco, pero no es por vos, es por mí, simplemente esto no es algo que me interese ni que crea necesario".

Obviamente sonrió, aunque no creo que le haya causado mucha gracia, pero asumiendo una postura como de no sorprenderse por mis palabras me dijo, "yo solo quiero conocerte, y después si no querés venir más obviamente no estás obligado".

Tal como pensaba que iba a suceder me pesó y, aunque yo también asumí una postura indiferente, me shockeó realmente saber mi peso. Y fue el primer cachetazo de este proceso. Cuando estamos mal en este asunto, nos escudamos en no conocer nuestro peso. La balanza marcó 178kg con 28 años.

No se lo dije a nadie por supuesto, y durante 1 año y medio solo ella iba a conocer los resultados de la balanza e iba a ser mi confidente sobre estos

temas y otros tantos. A medida que me sigas acompañando, te vas a ir enterando porque pienso que ser gordo no se trata solo de aquello que comemos.

Luego de pesarme me consultó por mis hábitos, y le conté básicamente muchas de las cosas que te contaba en las páginas anteriores, como me educaron, las salidas semanales, cerveza (Hicimos un cálculo rápido de 7lts semanales de cerveza. Sí, no te sorprendas, contá: una un martes con un amigo, otra un jueves con otro amigo, 2 el viernes porque es viernes, 2 el sábado y capaz alguna al mediodía del domingo con la familia).

Y llegando al final de nuestra conversación me dijo, nos vamos a volver a ver en un mes, si querés, y solo te voy a proponer 2 cosas, trata de evitar el alcohol, y, ya que no vas a dejar de salir a comer, buscá pedir aquello que te parezca más saludable.

Yo hacía mucho tiempo había perdido el foco sobre la cantidad de veces que comía en restaurantes, y sobre que cosas comía. Por un lado, tenía esa cuestión de educación de que al restaurante se va a comer especial y por lo tanto hay que aprovechar y comer lo que a uno le guste, y por otro lado, que esa educación se corresponde con épocas en las que las familias tal vez salían a comer una vez por mes, y no cuatro veces por semana como lo hacía yo. Por lo tanto, cada vez que salía, y eran muchas veces, comía como si saliera a darme un gusto una vez por mes.

Esas primeras instrucciones, están muy lejos de mi alimentación actual, era un primer paso, y todos en alguna medida tenemos una idea de que es lo "más saludable". Hoy en retrospectiva, la "dieta" que llevé ese primer mes, no es recomendable si pensamos en adelgazar, pero yo no pensaba adelgazar, entonces fue un primer desafío alcanzable sin sufrir. A medida que uno se interioriza más sobre alimentación, te vas dando cuenta que esa noción inicial sobre lo "más saludable" no es tan acertada, pero no por eso dejo de valorar ese primer logro.

Primero que nada, me pareció muy razonable el planteo, segundo, me cayó muy simpática LA DOCTORA, por lo tanto, pensé que podía probar, ¿Qué tenía para perder?

## Capítulo 9

### **1 Mes**

Durante todo el proceso de nutrición, establecimos periodos de 1 mes para encontrarnos con LA DOCTORA.

La rutina consiste en contarle un poco la experiencia del mes anterior respecto a la alimentación, darle una idea de como creía que venía y pesarnos (sí, es un proceso que recorres junto con tu especialista). Yo siempre fui muy objetivo en lo que le contaba y en general, coincidió con lo que indicó la balanza. En cualquier caso, la balanza no iba a mentir por mí.

Ese primer mes le conté que no había tomado cerveza (o al menos yo lo recuerdo así, si tomé alguna fue en mucho menor cantidad que lo que acostumbraba) y todas las veces que comí pensé realmente en pedir algo saludable. El resto de las comidas las mantuve, o sea, lo que comía en casa no lo había variado.

En general, en mi casa siempre se comió casero, al horno, sin sal, si en abundancia, entonces, también había algunas virtudes en mi alimentación, pero en principio nos enfocamos en lo grande.

Me había gustado el desafío y más me gustó saber que tenía 4kg. menos, no por la cantidad de kg. adelgazados, sino por cumplir el desafío. ¿Había adelgazado mucho? Y capaz para no haber hecho muchos cambios si, pero en la totalidad de mi peso no había cambiado nada, pero si me motivó comprometerme con algo y cumplirlo. Fue motivante para los dos y ya estábamos dispuestos a dar los próximos pasos.

¿Seguía pensando que iba a durar poco? Sí claro, pero disfrutaba ese primer éxito y me aferré a eso en los siguientes meses.

## Capítulo 10

### **iDesafíos, allá vamos!**

Los desafíos del primer mes no se tocaban, seguían vigentes a partir de ahora, pero teníamos que agregar nuevos desafíos.

Hoy, a la distancia, veo que fue muy positivo el vivirlo como un juego. Hasta ahora no te comenté sobre planes, ni objetivos. Y te digo algo, pasó un año al menos, antes de siquiera plantear un objetivo. Todo era mes a mes.

No se ustedes, pero yo siempre escuche las dietas tal y cual que hablan de tantos meses o semanas comiendo esto y esto. Esto siempre se planteó como un proceso a muy largo plazo, la idea no era ser una tabla el siguiente verano, y creo este es uno de los principales aspectos que nos mantuvo motivados y avanzando en el tratamiento.

El siguiente desafío consistió en tratar de comer siempre "bien", no sólo buscar la opción más saludable en un restaurante, sino siempre. Y ahí me salió el niño caprichoso de adentro, "Mirá que como muy pocas cosas, la variedad de mi menú es muy limitada, me gusta la carne en general, no soporto el pescado, lo dulce no me conmueve, la verdura la detesto, fruta puedo comer, pero tampoco me vuelve loco".

Me dijo que iba a ser muy difícil así, pero que en definitiva era mi problema, que yo tenía que proponerle dentro de esa falta de variedad que creía que era "lo más saludable".

No hay que confundirse, ella no lo hacía por maldad o por burlarse de mí, me hizo por primera vez pensar en lo que comía, me hizo desafiarme a mi mismo, no solo a ver cuanto aguantaba sufriendo, sino a resolver el problema, y lo logró: POLLO Y LECHUGA.

Bueno G.L., me dijo, pollo y lechuga, buena combinación.

Y no te voy a mentir, no vale la pena, mi menú, día y noche, fue pollo y lechuga (con salsa César al principio, capaz algún queso acompañando, pero básicamente era pollo y lechuga). Sobre todo, la lechuga era el "alimento libre" por excelencia.

# Capítulo 11

## **Algunos Mitos**

Te reconozco, se hizo un poco aburrido al principio el menú básico, pero, bien condimentado, al menos sentía que comía bien y no sufría en cuanto a gusto. Cuando yo comento que no fue un proceso sufrido, no quiere decir sin sacrificios, simplemente que no sufrí con esos sacrificios. Por ahora íbamos progresivamente encontrando variables en mi alimentación. Sin objetivos, sin ataduras, pesándonos, y por suerte, siempre bajando.

Los siguientes meses, manteníamos cierta restricción en el alcohol, un menú limitado (en cantidad también, porque podés comer la lechuga que quieras, pero ¿Cuánta lechuga realmente podés comer antes de aburrirte?). Y sí, no abandoné el desafío, ¿Podría haber largado todo e irme a comprar una pizza? Sí, pero no quería fallarle a LA DOCTORA, quería verla, decirle que cumplí con desafíos que igualmente eran razonables, y después si no funcionaba, bueno, en el peor de los casos, era porque esto de adelgazar no era para mí.

Además de los desafíos vigentes, fuimos agregando algunos detalles, o más bien, rompiendo algunos mitos o aprendiendo un poco más sobre alimentación. Entonces me dio algunas recomendaciones a tener en cuenta, que estoy seguro que escapan del típico tratamiento, y hasta en cierto punto, pueden tener alguna contraindicación, pero creeme que fueron bastones importantísimos para seguir subiendo esta colina (o bajándola, mejor dicho):

- Evitar los jugos. ¿Cómo? Sí, evitar los jugos. Si en vez de prepararte un vaso de jugo (¿Cuánto? ¿3 naranjas?), comés esa fruta, vas a estar mucho más saciado con la misma ingesta. Y de la misma forma, evitá la ensalada de fruta. Si, tiene muy buena prensa, pero en general tiene agregados y terminás comiendo demasiado sin saciedad.

- El whisky es mejor que la cerveza. ¿Me está recomendando tomar alcohol mi nutricionista? No, pero es cierto que, si por esas cosas tomaba alcohol, seguro iba a consumir menos cantidad.

- Si necesitás dulce comelo, no te quedes con ganas de nada, juntar ganas lleva a excederse luego. Eso sí, convertí a los refrescos light, los postres light, y todos los etc. "lights" que se te ocurran en tus aliados.

No quiere decir que todos esos productos sean la panacea de la nutrición, pero seguro me acompañaron en este camino, ya iba a haber tiempo de apretar tuercas y afinar detalles, teníamos toda la vida, esto era un

proceso de largo plazo, ya te lo dije antes.

- "En los cumpleaños deja pasar las primeras 5 pizzas".

Esto es muy gracioso, en las dietas "tradicionales" te dirían "ármate un tupper con tu dieta", pero esto se trataba de un proceso a largo plazo. Requería entonces un entrenamiento contra la ansiedad.

Me hace acordar un poco a la película 'Karate Kid'. No tuvo mucho sentido al principio, pero sirvió muchísimo para lo que vino luego.

Como anécdota adicional, en un evento, dejé pasar tantas pizzas que me quedé sin comer, y del evento tuve que ir a cenar a otro lado.

- HAY QUE COMER. Aunque parezca una contradicción, la obesidad tiene mucho que ver con lo que se come, pero también con lo que no se come.

Es propio de los que somos gordos largos periodos sin comer. El "desayuno del gordo" es justamente no comer, y comer mucho en las comidas principales.

El imaginario popular caricaturiza al gordo como quien come todo el día y no es tan acertado ese encuadre.

Creeme, hay que comer y hay que comer seguido. Y claro, ir modificando el tipo de alimentos que comemos.

Por supuesto, las recomendaciones de comer seguido, no acumular hambre, y tratar de no "arrasar" en los cumpleaños también aplicaron, esto es común en casi todas las dietas y procesos de adelgazar, y está bien, esto no se recorre sin un sacrificio, el punto está en no convertirlo en un sufrimiento, sino aferrarse a ciertos "aliados alimenticios".

Como ves, derribamos algunos mitos de las dietas tradicionales, otros los incorporamos, y fue motivante ir aprendiendo cada vez más sobre como actuaban los alimentos.

Para este momento ya íbamos unos 3 meses de tratamiento, tips básicos pero unos 10 kg bajados. "Quebrar" esa primera decena fue todo un logro, y una estrategia a futuro, "BUSCAR EL SIGUIENTE 9". Así lo hicimos en los siguientes 90 kg.

## Capítulo 12

### **¡Ay la vida social!**

Ya me había olvidado de esas primeras palabras a LA DOCTORA, siguiendo, esa hora de consulta, con la rutina que te contaba anteriormente, se volvió parte de mi vida mes a mes. No era solo pesarme, no era solo adelgazar, también era compartir experiencias. Con ella nunca tuve la sensación de estar en un tratamiento, ni tampoco que contara los minutos para que me fuera. Se disfrutaba la charla y el ir discutiendo estrategias. Y parecía tener resultados.

Y mis viajes, abandoné el bacon en el desayuno del hotel, porque, si bien costaba un poco más, durante los viajes aplicaban los mismos desafíos que en casa.

A mi entorno nunca le comenté sobre el tratamiento, me refugié interiormente, no dejé de ir a ningún evento, simplemente mantenía las estrategias, pero reconozco que era duro no compartirlo con nadie.

Esto es algo que me quedó como enseñanza, una vez que empecé a comentar tímidamente que estaba en un plan "de comer mejor" le llamaba. Es un proceso por un lado muy solitario y por otro lado muy desafiante, hay que decir muchos "NO". A riesgo de generar un rechazo o un enojo, que otra persona se ofenda por rechazarle un postre. Pero la realidad del gordo es así, "Estoy gordo, me lo decís, pero te ofendés si rechazo una salida o una comida". Si, es un poco injusto, pero es una realidad con la que hay que convivir e ir aprendiendo a que no tenemos que ser el que coma más de la reunión.

El siguiente diciembre, en las fiestas de Navidad y Fin de año, LA DOCTORA me mandó algunos TIPS NAVIDEÑOS. Recetas para no abusar de las fiestas. Te reconozco que aplicarlo fue un verdadero desafío. Y no justamente por lo que cuesta comer "las cosas que hacen bien", sino por las trabas familiares. Donde menos pensaba que iba a tener rechazo, donde pensé que incluso podían llegar a prenderse con estos tips, fue donde más difícil me la hicieron. "No vengas a molestar con tu dieta" lo escuché en mi familia cientos de veces estos años. Y al día de hoy, es de los aspectos de este proceso que más me cuestiono, ¿Por qué no logré transmitirlos a ellos, mis más cercanos?

No obtuve respuestas, pero aprendimos juntos a convivir cada uno libre y organizando y respetando al otro.

Además de esta situación, también se dieron otras situaciones, algunas más cómicas que otras. Muchos preguntaban cuál era mi día libre. Y realmente nunca supe que contestar, porque nunca planteamos con LA DOCTORA un día libre. Este fue una de las máximas de este proceso, si uno tiene necesidad de un día libre es porque el resto de los días sufre. El principio a respetar siempre fue, cambiar la alimentación, a largo plazo, pero no sufrirlo, buscar el disfrute entre lo que nos hace bien e ir aprendiendo sobre la marcha como mejorar la alimentación.

Tengo que volverte a aclarar algo, comer es tan natural para nosotros que creemos que lo hacemos más o menos de forma adecuada. Entonces ahí radica la principal dificultad para darnos cuenta que tenemos algún tipo de problema en este sentido.

También me sucedió en alguna comida con amigos, de llevar algún postre (bombones en general) y que me dijeran:

- "¿Pero vos no estás a dieta?"

Como te mencioné antes, la idea no es sufrir, la idea es cambiar a largo plazo, ir construyendo un cambio, "sin días libres", claro, pero si con libertad para elegir darnos un gusto.

Una clave que hoy veo de un cambio en la alimentación a largo plazo, y es algo que me cuesta hoy en día incluso, es aprender a convivir con todo tipo de alimentos, y no podemos suponer que toda la vida vamos a estar controlando comida a comida ni tampoco deberíamos caer nuevamente en una alimentación que nos va a llevar, sin darnos cuenta, a problemas realmente graves, y también, quieras o no, a sufrimientos internos, que no se ven frente al espejo.

## Capítulo 13

### **Una caída**

Qué bueno fue tener una caída en este proceso. Primero, porque en todo proceso a largo plazo hay caídas, es parte de la vida misma, te permiten enfocarte en tu objetivo final y hasta le dan sentido a ese objetivo. Te cuento un poco como fue.

Ya había pasado un año desde que había empezado este proceso. A esa altura debía llevar adelgazados unos 40 kg. y de un momento al otro me encontré sin trabajo. Al perder el trabajo, el beneficio por el cual había accedido al tratamiento lo había perdido y de alguna forma, sin pensarlo, di por terminado el tratamiento. Esto lo pienso en retrospectiva, la realidad es que en ese momento no fue que pensé en no ir más, simplemente pasó el tiempo y tenía otras preocupaciones y pasaron 2 meses sin ver a LA DOCTORA. Yo seguía estando pesado, ya habrías sacado cuentas, pero tampoco es que nunca había pensado bajar tanto así que ya podíamos considerarlo un éxito el tratamiento.

En ese mes, además, junio de 2018, venía a Uruguay, a casarse, mi hermana mayor, quien vive en Estados Unidos. Y, además, venían un montón de parientes de John, su actual marido, que son colombianos.

Esa visita generó obviamente toda una expectativa por mostrarles la ciudad, y dado que yo estaba sin trabajo, me puse un poco en rol de guía turístico. Eso, sumado a las actividades propias del casamiento, y la fiesta, se convirtieron en varios días, sin mucha consciencia, de dejar de lado el estilo de alimentación que venía llevando hacía un año.

Te repito, no fue que decidí tirar todo el proceso por la borda, sino, que al igual que como empezó todo, por "casualidades", también hubo "casualidades" que me alejaron durante un tiempo de este camino.

Pero de alguna forma, consciente o no, pasaron 2 meses sin llamar a LA DOCTORA. Te recuerdo, para volver al tratamiento, esa primera vez desde que había perdido mi trabajo, requería hacer un trámite, sencillo, que requería avisar que la consulta pasaba a ser en modo particular, ya no más por el seguro que tenía contratado.

No es que fuera algo difícil de hacer, pero son estas pequeñas trabajas o "palos en la rueda", los que generan que bajemos los brazos. Y más aún, teniendo en cuenta que ya había tenido éxito en el tratamiento. ¡Que fácil

nos confundimos!

Un día recibo un mail de LA DOCTORA consultándome como andaba y recordándome que hacía 2 meses no nos veíamos, que le parecía adecuado coordinar para conversar y ver como sigue el proceso.

La verdad tardé en responder, fue un segundo, en que ese mail me abrió los ojos sobre como me había desviado del tratamiento (yo no lo vi nunca como un tratamiento, esa es la verdad, pero es una buena forma de llamarle para entender la anécdota). Así que le respondí:

“como va? Si ayer volvió mi hermana a EEUU (vino a casarse) así que me gustaría volver a la normalidad ya que hubo mucha actividad”.

Literal. Esas fueron las palabras, y se sobreentendían. Era un pedido de ayuda.

En ese encuentro “le lloré la milonga” y “abrí el paraguas” como decimos acá. Le aclaré que había sido un desastre como si esa preparación amortiguara un poco la caída o suavizara el rezongo.

Y la verdad que sucedió todo eso. Fue duro. En un año, en ninguno de nuestros encuentros había subido de peso y en esos 2 meses subí 3 kg. Fue la única vez en 3 años que volví a subir. Pero la verdad que el rezongo, si bien duro, fue con mucha empatía.

Uno en esos casos se prepara para el peor de los insultos, pero eso habla más de como nos sentimos nosotros. Nosotros nos criticaríamos por débiles.

Por el contrario, en ese momento me sentí acompañado, y listo para lo que viniera. Eso significaba, control estricto todos los meses y volver a aquellas estrategias que nos habían dado resultados.

Hoy, a la distancia, agradezco haber pasado por ello. En un segundo y sin darnos cuenta podemos abandonar todo. ¡Que oportuno ese mail de LA DOCTORA! Y, que bueno haberle respondido. Podría no haberlo hecho. Tenía mil excusas: “No tengo mas el seguro de salud en ese hospital”. “Ya doy por terminado el tratamiento”. O simplemente no responder.

Como consecuencia de esto, empezamos a hablar de objetivos y a plantearnos cambios en la alimentación, a encarar un proceso más estructurado.

Posterior a este evento, LA DOCTORA tuvo un problema personal y no pudo seguir atendíndome. Sin mucho trámite me derivó con una colega que me atendía en el mismo local, se llamaba igual y tenían conceptos

similares sobre como encarar la cuestión del peso.

Admito que en un momento fue como un shock ese cambio, pero inmediatamente se convirtió en un traspaso tan natural que fue como seguir atendiéndome con LA DOCTORA. No voy a dedicar más palabras a este cambio, y me voy a seguir refiriendo a ambas como LA DOCTORA. Ya sea una u otra, me encuentro plenamente agradecido a ambas por el acompañamiento.

## Capítulo 14

### **Cambio de rumbo**

Como te contaba antes, empezamos a hablar de objetivos por primera vez desde que empezamos este proceso. Un año después recién.

Cuando uno fija un viaje que va a ser largo, necesariamente va a tener cambios de rumbo, adaptarse a nuevas circunstancias, sortear dificultades no previstas que van apareciendo durante el viaje. Yo siempre pensé las dietas como un proceso de esfuerzo máximo durante un lapso muy corto, y cuando se realizan este tipo de dietas, las instancias de evaluación son muy difíciles porque se evalúan los "kg bajados", pero como te mencioné al principio del libro, la obesidad no se trata solo de consumo de alimentos, hay toda una historia detrás, una cultura, una educación, que se tiene que ir trabajando y moldeando de a poco. En el capítulo anterior te mostré que tiene que haber caídas. Y en el concepto tradicional de dietas, al menos el que yo concebía, caída hubiera significado frustración, asumir que no funciona y volver a lo mismo de antes.

Hacía tiempo, nuestro objetivo fijado se medía en decenas, "alcanzar el próximo 9", pero ahora era tiempo de establecer algo más ambicioso. Eso significaba romper la centena, ir por el 99. Si me hubieran dicho de antemano que iba a bajar 80 kg me hubiera parecido un disparate. Pero al decodificarlo como "bajar lo mismo que ya bajaste" de alguna forma parecía alcanzable. Jugó un papel fundamental la habilidad para comunicar que tuvo LA DOCTORA.

Si bien seguíamos trabajando en base a "TIPS", y no teníamos un menú fijo (Ni días libres obviamente, ya te lo dije), yo hacía tiempo le había dicho literalmente que no aguantaba más pollo y lechuga. Te recuerdo, la estrategia del pollo y lechuga surgió porque la variedad de alimentos que estaba dispuesto a probar era limitada.

Su respuesta la recuerdo con una sonrisa siempre: "Bueno, entonces ahora si vamos a aprender a comer de verdad".

Esto fue un cambio fundamental, porque me comprometí y dispuse a probar nuevas cosas, y ella me pasó un montón de recetas. Hay cosas que admito, con las que no pude: BERENJENAS. Creeme que lo intenté, y serían otras grandes aliadas en la lucha por perder peso, pero nunca pude encontrarles la vuelta.

Pero si, se me abrió un mundo gastronómico, que hasta ese momento ni siquiera había considerado: Frutas, combinaciones con frutas, ensaladas

de todos los tipos posibles, pescados que directamente rechazaba (siempre rechazé todo lo que viniera del mar, inentendible). El sushi se convirtió en el delivery saludable, y por lo tanto un gran aliado a la hora de pedir algo distinto.

Hay que reconocerlo, todos necesitamos un momento delivery. No cocinar, una comida distinta a la que comemos habitualmente. El problema es que asociamos el delivery a la comida chatarra. Encontré en el sushi una opción a precio de comida chatarra, pero que no me desviaba tanto de este proceso.

Estos cambios que implementamos tuvieron dos efectos en un plazo relativamente corto:

1 – Empecé a disfrutar la comida de verdad. Y me di cuenta que llevaba muchos años comiendo en forma mecanizada. Por lo tanto, pensar en lo que comemos, conocer sobre comida, nos puede, al menos a mí me pasó, llevar a disfrutar verdaderamente de la comida. Disfrutar de una ensalada, una tarta, pero también disfrutar mucho más cuando nos damos un muy buen gusto en un restaurante: Pizza, milanesa, lo que te guste, pero con cierto control de la situación.

2- Cuando me desviaba un poco del esquema propuesto la comida me caía mal. NUNCA EN MI VIDA SUFRI DEL ESTOMAGO. SIEMPRE PUDE COMER LO QUE QUISE CUANDO QUISE. Fue una experiencia totalmente nueva sentir que "me pasé, comí demasiado". Y fue muy revelador. Cuan disfrutable puede ser una parrillada enorme si después no te sentís bien o te sentís mucho peor que cuando comés ensaladas.

¿Esto quiere decir que había que dejar las parrilladas? ¿Qué la pizza no me gustaba más? ¡NO!, significa que cuando tenemos control sobre lo que comemos, disfrutamos más de lo que comemos. Y sin sentimientos de culpa encima.

En el día a día, yo seguía intentando pedir lo más saludable de la carta, en lo posible, y teniendo en cuenta los tips con los que trabajábamos con LA DOCTORA.

Durante una cena algo me impactó de forma negativa. Y fue como un espejo para mí. En una mesa cercana, en el restaurante que me encontraba había 3 personas. 2 personas pesadas, digamos, y 1 persona delgada. Cuando llegaron los pedidos, la persona delgada tenía un plato de ensalada. Las otras 2 personas tenían platos grandes y con comida chatarra.

Imaginate que no voy a juzgar lo que come el resto y no fue mi intención.

Si no, al contrario, fue como un reflejo. ¿Ese soy yo no?

De alguna forma me di cuenta que no es casualidad que seamos obesos. Y obviamente hay un montón de circunstancias, desde culturales hasta genéticas, que nos llevan a eso. Pero también está lo que comemos.

A veces vemos personas delgadas comer mucho, cuando nos juntamos con amigos, comen lo mismo o incluso más que nosotros y es frustrante realmente, ¿No?

Pero me di cuenta, que como gordos, nos olvidamos que, tal vez esa comida de nuestros amigos delgados, sea su comida fuerte semanal, y yo al menos, debía reconocer, como ya te comenté antes, que tenía varias de esas comilonas.

A esta anécdota me aferré para seguir con ese esfuerzo de buscar lo más saludable a la hora de salir a un restaurante, pero también comprometerme a no comportarme como "El gordo de la reunión". No tengo ningún motivo para comer todo hasta que se termine. No me tiene porque generar ansiedad la bandeja de masitas o la bolsa de bizcochos llenas. Estas son de las actitudes que más me costaron romper, y es más, hoy en día me sigue generando cierta ansiedad la torta sin terminar y es algo con lo que voy a convivir siempre. La obesidad es crónica, y puede pasar que seas flaco, pero no dejás de ser clínicamente gordo.

Y, en español, no dejás de ser "Gordo de Alma".

Al menos lo sigo considerando así, no quiero pasar por otra caída.

## Capítulo 15

### **iNo bajas más!**

Ya te mostré que cuando nos confundimos podemos largar todo demasiado rápido y antes de tiempo.

Antes que nada, te voy a contar que pase un año y medio de este proceso sin que prácticamente nadie se diera cuenta que venía bajando de peso.

Incluso, al principio, ya habiendo adelgazado algunos kg, alguno me dijo, "che tendrías que bajar de peso", y yo pensando "pá, que esfuerzo inútil". La verdad es una etapa brava, esa primera instancia en la que no se ven resultados, los conoces porque los conversas con LA DOCTORA, pero no son reconocidos por el entorno. Está claro que no hay que dejarse llevar tanto por lo que dice el resto, y es un poco lo que te quiero comentar en este capítulo, pero un "mimo" de vez en cuando nos da fuerza e ímpetu para seguir. Y paradójicamente, al principio, cuando más necesitamos esos "mimos", no los tenemos.

Por un lado, porque nos da vergüenza compartir el inicio del proceso con una nutricionista, por miedo al fracaso, porque es un tema tabú, y, por otro lado, porque el resto directamente no lo ve. No ven los resultados. Entonces se convierte en un problema, y un círculo vicioso. Si te cuento que empecé a ir a la nutricionista y me ves comiendo algo "indebido" según sus estándares, me vas a juzgar, ya te conté algo similar sobre bombones unos capítulos más atrás. Y, por lo tanto, no te cuento así no me juzgas, si igual no vas a reconocer los resultados.

Sin embargo, sin darme cuenta, de un momento a otro, ya había bajado bastante, por ahí unos 55/60 kg y, para el resto ya había bajado suficiente.

Desde que peso 120 kg, casi 40 kg más que ahora, las personas piensan que ya debería "abandonar la dieta". A esta altura, ya no explico que cambié la forma de alimentarme, que nunca tuve una dieta estricta, pero según el resto, hace rato que estoy "demasiado flaco".

Esta anécdota me dejó unas enseñanzas bastante claras:

1 – Este proceso es un proceso solitario. Por los motivos que te comentaba anteriormente, es un proceso que se vive solo. No hay que lamentarse es así. Hay que "agarrarse" obviamente de las personas que sumen, con su apoyo, sus comentarios o con una oreja para escuchar

nuestros lamentos.

2 - Si confiamos en nuestra DOCTORA, confiamos en el plan, da resultado, no tenemos por qué frustrarnos con comentarios negativos, ni tampoco confundirnos con mensajes supuestamente positivos. Eso sí, confía en tu plan y caminá hacia tu objetivo. Si no funciona revisalo, pero no te apartes del plan y tires todo. Siempre tenemos que tener el objetivo en la mira.

3 - Y te recomiendo tener claro siempre algo, asumir que tanto los comentarios negativos, como los que parecen positivos, son siempre con buena intención, no buscarle mucha vuelta a eso, asumir que estamos en un proceso por el cual el resto no tiene que pasar, entonces no te van a entender. Y eso no te tiene que llevar a distanciarte de nadie necesariamente, ni generar discusiones. Simplemente no te van a entender, no van a entender tu dieta, tu tratamiento, tu proceso, y es normal que así suceda.

Parece un poco triste, pero si te digo que es distinto, te mentiría.

Y para salir de este momento un poco bajón en el que te metí, te cuento un par de anécdotas graciosas, que también las hay, relacionadas con el ¡No Bajes Más!

Hay dos situaciones que dejan en claro un poco como me sentía en esos momentos, y también te pueden dar una idea de que tampoco fue sencillo, en mi caso, al menos, no lo sentí solamente como "bajar unos kg", tuvo una repercusión interna que requirió una adaptación a esta nueva situación. Te cuento:

Una vez que había perdido unos 75 kg, me di cuenta que de alguna forma el cuerpo y la cabeza estaban un poco desconectados. El cuerpo ya había cambiado bastante, pero la cabeza seguía sintiéndose como hacía 1 año y medio atrás.

Un día me levanté preocupado, me había tocado unos bultitos en la espalda y me tuvieron nervioso todo el día. Finalmente, no era nada grave, era la primera vez que me descubría la columna vertebral.

Otra situación comenzó a darse en reuniones y cumpleaños. Toda la vida me senté en forma automática en doble silla, no recuerdo hacerlo de otra forma, y no lo pensaba. Pero me pasó en un cumpleaños donde no había sillas de sobra y cuando me piden una de las dos sillas que tenía, quedé bloqueado. No sabía que responder. Con amabilidad dije, "llévate las 2, así no faltan, yo igual ya me estaba por parar a buscar bebida". Me quedé parado el resto del cumpleaños por miedo a usar una sola silla y generar

el "blooper" del cumpleaños cuando la silla no aguantara mi peso.

Al momento de esta anécdota ya era muy difícil que pasara eso, pero mi cabeza aun debía adaptarse al cambio físico. Y así, llegamos a la primera meta que nos habíamos propuesto con LA DOCTORA. "Los famosos 99".

Y como ya veíamos que íbamos alcanzar la meta propuesta, un tiempo antes ya empezamos a pensar en otros objetivos. La idea no era llegar a esa meta y largar todo. Fue así que empezamos a hablar del IMC (Índice de Masa Corporal).

Recuerdo que los dos estuvimos de acuerdo en las limitaciones de este índice. No lo digo como especialista, porque no lo soy, pero es un índice que se apoya en un estándar, no tiene en cuenta que el cuerpo de las personas no es estándar, sino que somos naturalmente desproporcionados. Y ante un mismo peso y altura, y por lo tanto ante un mismo valor del IMC, podemos tener cuerpos distintos.

Pero sí nos sirvió como excusa para fijar un objetivo. Y fue bastante ambicioso, y te cuento por qué.

Siempre pensé que, a pesar de hacer determinado esfuerzo, existía un umbral de peso que yo no podría alcanzar nunca. Por altura, musculatura, genética, yo pensaba "científicamente" que era imposible, para mí, ser flaco. Recuerdo habérselo comentado a un amigo, mucho antes de empezar con este proceso. "Yo puedo bajar unos kg, y puedo proponerme comer mejor, pero flaco no voy a ser, es imposible. Científicamente".

Esta premisa me permitía ahuyentar a cualquier que viniera a molestar con un "che estás gordo", y también convencerme a mi mismo que no valía la pena el esfuerzo, si en definitiva había ciertas variables exógenas que de una u otra forma, iban a impedir que yo adelgazara.

Yo internamente consideraba que esos 99 eran la meta máxima, y a priori, no confié en esta nueva meta. La propuesta fue, alcanzar un IMC que indicara que yo estaba en un nivel óptimo. Eso implicaba un IMC de entre 19 y 25.

Teniendo en cuenta que la fórmula para obtener el índice es:  $\text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$ , el peso a alcanzar estaba en el entorno de 80-82kg.

A esta altura ya había incorporado el deporte. Como te conté en la introducción al libro, te voy a contar más sobre esto en la segunda parte del libro, pero quería dejarte en claro que sin ese complemento no habiéramos alcanzado la primera meta.



## Capítulo 16

### **¿Te pesa la panza?**

Este capítulo lo podés considerar como la continuación de ¡No Bajes Más!

Voy a contarte otras situaciones que me fui encontrando a medida que iba bajando de peso y que, requirieron cierta adaptación a la nueva situación.

Bajar de peso genera un impacto en la vida de quien vive ese proceso sin duda, cuando implica un cambio de vida totalmente, pero también en el entorno. Todos tuvimos que adaptarnos un poco.

Bajar de peso, y lograrlo, es algo magnífico, 100% positivo, y recontra agradecido a quienes me ayudaron a recorrer este camino. Pero no está exento de situaciones frustrantes, que, como te vengo contando en los últimos párrafos requirieron una adaptación. En alguna medida generaron shock, frustración, y manejo de una nueva situación, que por linda y magnífica que sea, no deja de generar situaciones incómodas por lo menos.

Hubo un periodo de 3 meses donde la bajada de peso fue muy grande. Unos 21-22 kg.

Esto sumado a que ya había bajado más de 60 kg, en un periodo de casi 2 años.

Durante una semana en particular, tuve 3 o 4 situaciones en las que, las personas no me reconocieron. Estamos hablando de conocidos, no personas que ves todos los días, y capaz no estuvieron al tanto de todo este cambio, pero eran personas que me conocían. Y un día me miro al espejo, y un poco frustrado pensé: "no soy ciego, cambié. ¡Pero soy el mismo! ¡Soy yo!, no es como para no reconocermé".

Mirá que las personas me saludaban y les costaba muchísimo reconocermé. Y uno podría pensar, "¡Qué bueno pasar por eso!, que no te reconozcan por estar más flaco". No sabes el problema de identidad que te genera eso. Nunca calibré el problema de identidad que te genera el hecho de que tus conocidos te saluden, o que no lo hagan como me pasó a mí.

No me quejo, pero fue algo a lo que me tuve que ir adaptando. Y me sigue pasando, y genera situaciones muy cómicas a las que ahora contesto, "no te preocupes, nunca me ofendo cuando no me reconocen".

Pero me costó entenderlo.

A esta altura te podrías preguntar por la cuestión vestimenta. Si, cambié de ropero muchas veces. Pero, a pesar del gasto económico, el cambiar de ropa porque bajaste de peso, está en la canasta de las satisfacciones de este proceso. Incluso compré ropa que no tuve tiempo de usar porque me terminó quedando grande antes de lo que esperaba.

El tema de la vestimenta, requirió una adaptación en cuanto a elegir comprarme ropa que, al ritmo que iba, sabía iba a quedar inutilizable pronto, por lo tanto, no preocuparme tanto por la marca o el estilo, sino, tener ropa para vestirme más o menos para el "nuevo yo" y esperar, a encontrar mi "peso estable", ya te contaré más sobre esto, y ahí si elegir ropa más duradera.

Un amigo, hace muy poquito, me seguía preguntando por la ropa, y yo le comenté que nunca fue un problema la ropa. Y se sorprendió. Me dijo, que seguramente, por mi tamaño, yo tendría que comprarme ropa en lugares especiales para gordos. Y le dije que sí pero que nunca significó un problema. A ver te explico, yo siempre fui gordo. Imagino esto es lo mismo para los jugadores de basketball, que más o menos siempre fueron altos. Yo cuando me compraba ropa, siempre tuve incorporado que no podía ir y comprarme ropa en cualquier lugar. Y lo tenía tan incorporado que no significaba un problema.

Imagino esto es muy personal y, afectará en distinta medida a unos y otros.

Hoy, vivo con mucha alegría ir a cualquier lado y poder comprarme cualquier cosa, por más que comprarme ropa no sea de mis pasatiempos preferidos, nunca lo fue. Pero es una situación nueva, y uno, o al menos yo, no está sufriendo por lo que no conoce y nunca vivió. Distinto será, imagino, para el que podía ir y probarse cualquier prenda y, digamos, después de los 30, ya la camisa de siempre no le cierra a la altura del abdomen.

Esto me recuerda a 2 comentarios que me hicieron en estos años:

*"¡Qué bueno ser flaco!, ¿antes te debía pesar la panza no?, y,*

*"¿Qué se siente poder atarse los cordones?"*

Es raro, ¿no? Cuando te dicen estas cosas, yo me quedo reflexionando unos segundos para saber que contestar.

Imagino que, como te decía antes, para el que era flaco y ahora está unos kilitos arriba, por ahí vive alguna situación parecida a la de estos comentarios, y por ahí algún gordo de la primera época también lo vive,

pero a mí me tomaron por sorpresa, y no la vi venir.

A ver, vamos por lo primero, no. Nunca me pesó la panza, ninguna otra parte del cuerpo. Lo primero que me imaginé fue, que feo debe ser que te pese alguna parte del cuerpo. Pero eso tendría lógica si esa parte fuera como un agregado extra, como si no fuera parte tuyo. Yo siempre viví mi panza, mi gordura, como parte mía. Nunca me pesó, como nunca me pesó la cabeza o las manos.

De la misma forma, cuando me preguntaron por los cordones, me quedé esperando a ver que venía luego de la pregunta. Porque tenía que venir algo más luego.

¿Qué se siente poder atarse los cordones?

Decime si no parece algo como más profundo, como una metáfora o cuestión filosófica.

¿Cómo te puedo contestar así, a la carrera, que se siente hacer algo tan rutinario como atarse los cordones? ¿Dónde está la trampa en la pregunta?, pensaba yo.

Te repito, siempre, desde que tengo conciencia, fui gordo, y me tuve que adaptar a eso, y no por eso andar con los cordones desatados.

No te voy a negar, hoy el cuerpo si es más elástico, y puedo sentarme de piernas cruzadas, pero antes no, y no era un problema, simplemente no podía, como tal vez una persona alta deba agacharse para pasar por determinadas puertas o una persona baja "hacer puntitas de pie" para alcanzar algún ingrediente en los muebles aéreos de la cocina.

Si, en la adolescencia, era imposible, si por algún motivo necesitaba, pedirle una camisa o un pantalón prestado a un amigo. No había chance.

Pero tampoco era un problema. Las personas, para todo, tenemos nuestros trucos, mecanismos de defensa, para que nuestras limitaciones, justamente no nos limiten.

Siempre, si andaba en la calle, tenía ropa de repuesto, y de más grande, mi silla personal. No lo digo como algo de lo que esté orgulloso, o como un "tip para gordos", era un mecanismo de defensa. De hecho, tener esas estrategias, nos protegen de ver la realidad, de darnos cuenta que necesitamos un cambio.

## Capítulo 17

### **¿Y Ahora?**

Este capítulo lo podés considerar como la continuación de ¡No Bajes Más!

Como te contaba antes, hacía más de 15kg que mi entorno decía que “tenía que dejar la dieta”.

A esa altura yo ya confiaba plenamente en el tratamiento y también, solo para ajustar un poco y encarar esos “últimos” 20 kg hasta la nueva meta propuesta, le propuse a LA DOCTORA, armar un menú. Eso iba a ayudarme a no tener que pensar tanto en la comida, compras, etc., y que la alimentación sea, si bien disfrutable, también parte de la rutina.

Tené en cuenta que esto sucedió recién a los 2 años de tratamiento. Te repito, NUNCA TUVE UNA DIETA, y recién a los 2 años tuve un menú guía. Al final del libro te contaré un poco en que consistía ese menú y sus variaciones posteriores.

Este menú lo validé con LA DOCTORA, por supuesto, y realmente me adapté a él. No fue una tortura, al contrario, significó un alivio no tener que estar eligiendo constantemente la comida.

Y como ya te fui adelantando un poco, con el deporte, ese “último tirón” se hizo bastante llevadero. Pude confiarme plenamente en el menú y tuvo resultado.

Cuidado, podría haber sucedido que no tuviera resultado y para eso contaba con los encuentros mensuales con LA DOCTORA para ir ajustando. Pero en mi caso los ajustes fueron detalles. Le he consultado por marcas de pan, tipos de aceite, tipos de masa, grasa en distintos cortes de carne. Tengo que reconocer que este proceso se convirtió en una universidad de alimentación, aprendí muchísimo en el camino.

Y con el tiempo, mi entorno, amigos, familia, comenzaron a consultarme sobre alimentación. “¿Este postre vale?”, “Mirá estoy tratando de comer mejor, pedí ensalada de frutas en vez de flan con dulce de leche”, y así muchísimas preguntas similares.

Siempre pensé, y continúo pensándolo, no hay como recorrer cada uno su propio camino, acompañado con un tratamiento “a medida”.

Yo te puedo dar mil consejos, pero son consejos que me sirvieron a mí, según mi estado físico, según mis circunstancias, y no necesariamente

aplican a nivel general. Siempre puedo contener al que se me acerque con alguna consulta de nutrición, pero la realidad es que no soy nutricionista, "toco de oído" como decimos por acá.

Y en gran medida escribo esto, para no olvidarme nunca, ni que yo pasé por las mismas preocupaciones, ni que para el que lo sufre, es un tema sensible y sufrido.

Es muy fácil confundirse y hablar como un "nuevo flaco", pero no sería justo ni adecuado. Menos aún cuando realmente pienso que esto tiene que convertirse en un cambio de toda la vida, porque esta enfermedad crónica, me va a mantener de por vida, por lo menos como un "gordo de alma". Siempre debo estar alerta, y también ser amable y empático con quien se acerca con alguna consulta o comentario. Pero te repito, lo mejor, TRATAMIENTO A MEDIDA.

Tan es así, que, dada la actividad deportiva actual, ningún nutricionista le recomendaría mi menú a alguien que está empezando un proceso para adelgazar. Es muy calórico, ya lo vas a ver. Y eso que me han pedido varias veces el menú.

Al fin habíamos alcanzado la meta, 82kg, menos de 25 en el IMC. En mi vida consciente nunca había tenido estos indicadores.

Y, como regalo extra, un montón de mejoras en todos los indicadores claves de salud.

Durante este proceso, al inicio, y anualmente, me tuve que hacer un chequeo médico general. La variación de los indicadores es tremenda. Cambié totalmente el parámetro de la presión sanguínea, dado que la presión alta está muy relacionada con la obesidad. Yo pase de tener presión alta, a en algún momento preocuparme por la presión baja. Aclaración, nada de esto lo digo como médico, porque no lo soy.

Y si, me generó un orgullo enorme, y me sacó una sonrisa admito, por primera vez me pasaba que en el médico no se hablara de mi peso.

Yo ya había bajado mucho, como te vine contando, pero me seguía pasando que me decían "che tenés que bajar unos kg", supongo en base al IMC. Claro, cuando les decía que había bajado 80/90 kg me hacían un festejo al instante.

Pero me pasó, a partir de determinado momento, que directamente el peso no surgía en la charla con el médico. Y, de hecho, en base al ritmo cardiaco, me preguntaban si era deportista, algo impensado en mis visitas años atrás. Igualmente, me daba cierto pudor la situación, lo admito.

Finalmente, al día de hoy ya no sigo bajando de peso, al menos hace unos meses no sucede. Tampoco he subido.

Fui adaptando mi menú a las circunstancias, según el entrenamiento, y también para ir probando nuevas cosas. Por ahí, hoy puedo darme más "libertades", si cabe el término, pero sin perder la actitud de estar siempre alertas. Como te dije antes, este es un partido de toda la vida.

Y, en este 2020, llegó el "famoso coronavirus". Y alteró un poco la rutina. Trabajar desde casa tuvo sus beneficios a la hora de respetar el menú y tampoco había muchas posibilidades de delivery, al menos no lo hubo durante un tiempo. Pero lo que sí cambió fue el contacto con LA DOCTORA.

Al principio tuvimos algunos encuentros "a distancia", y yo había comprado una balanza. Sí, una estrategia que tuve durante todo el proceso fue no tener balanza, el peso tenía que ser consecuencia de respetar los acuerdos hechos con LA DOCTORA, y eso lo sabríamos con una frecuencia mensual. Si me estoy pesando constantemente solo tengo ansiedad, frustración, falta de confianza en mi menú y en el tratamiento, y terminé volviendo a la vida anterior.

Pero ya teniendo incorporado un estilo de alimentación, y dadas las circunstancias, se hacía necesario contar con una balanza en casa.

Pero, como te decía, los encuentros digitales, no eran lo mismo. Acordamos volver a vernos una vez que salgamos de esta crisis, y ella estaba a disposición en caso de subir de peso o dudas.

Cuando nos veamos, supongo que el tratamiento no será el mismo, ni con la misma frecuencia, ya veremos. Igualmente, este tiempo me sirvió como una enseñanza, para soltarla a ella, y de alguna forma poder seguir con este camino. Ella no siempre va a estar para caminar conmigo, y sin embargo yo tengo que seguir, con todos estos conceptos que te fui contando, llevándolos en la mochila conmigo. Obligados, entonces, por las circunstancias, tuve que seguir mi camino. Y parece marchar bien. Se que ella está ahí, si necesito volver algún día.

Eso sí, me hizo una advertencia, ¡No Bajes Más!

## Capítulo 18

**SEGUNDA PARTE:**

**¡A CORRER!**

## Capítulo 19

### **Mi punto fuerte**

Ya te conté antes que toda la vida me gustó hacer deporte. Deporte en general. Luego, durante unos años me enfoqué en el rugby, pero siempre vi y practiqué distintos deportes. Claro, hasta donde el físico me lo permitía. Pero nunca fue un problema, para mí, hacer deporte.

De hecho, cuando la exigencia lo requería, siempre fui muy dedicado y aplicado al entrenamiento.

De alguna forma, y desde el primer momento de todo este proceso, pensé que el deporte sería mi punto fuerte. Y, por el contrario, la alimentación iba a ser mi debilidad, un camino complicado.

Tengo que reconocer, como fui explicando en la primera parte de este libro, que al final la alimentación no fue un problema. Con el tiempo, lo fui incorporando a mi vida, y salvo momentos puntuales lo manejé bien. Se convirtió en mi fortaleza.

Y, a pesar que, el primer paso de este recorrido, comenzó con un grupo de gimnasia funcional, y a pesar que, toda la vida hice deporte, la realidad es que la actividad física se convirtió en mi punto débil.

Existe una idea general, una caricatura, de pensar al gordo como una persona quieta, tirada en un sillón. Yo nunca fui así. Simplemente no sabía lo que comía. Pero, cuando empecé a recorrer este camino, sumado a que, a los pocos meses, nació mi primera hija, con toda la adaptación que ello conlleva, que el deporte fue quedando al margen.

Todo el primer año de tratamiento, 30/40 kg bajados, sin hacer ejercicio.

Pero llegó un momento que el cuerpo lo pidió.

Cuando sentí, como te decía, un año después, que la cuestión comida venía encaminada, le planteé a LA DOCTORA, mi preocupación sobre la actividad física. Era de alguna vez un punto de madurez en todo este proceso, exigir un poco más para seguir avanzando. Salir un poco de la zona de confort.

El planteo fue con un tono de cierta frustración y preocupación. "Vengo muy bien con la comida, hace mucho tiempo, pero no puedo creer que no logro complementarlo con actividad física. Siempre fue algo que me gustó

hacer”.

Tenía mil excusas para no hacer o nunca empezar, trabajo, por ejemplo. Pero también tenía esas mismas excusas cuando empezamos este proceso de cambiar la alimentación. Eran excusas claramente.

Mucha más frustración me dio su respuesta: “¿Por qué no empezás a salir a caminar?, sin exigencia, esfuerzo ni metas, solamente salir y disfrutar de esa actividad”.

¡Que rabia me dio!

Tenía 28 años. Decirme que saliera a caminar, lo digo con sinceridad y respeto, era un golpe al ego.

Es evidente que muchas veces creemos que estamos mucho mejor de lo que verdaderamente estamos. Y la propuesta de LA DOCTORA era “empezar de abajo”, ir a lo básico y construir de a poco. Como hicimos con la comida. Pero ese ego, ese orgullo personal me impedía verlo. Me impedía ver que ese era el camino, y que podía dar resultados. Tal como sucedió con la alimentación.

A pesar de todo el camino que habíamos recorrido, hubo dudas, y me costó confiar en ella. Y así, no muy convencido, me fui del consultorio. Con el orgullo golpeado, y sin una solución real y práctica a la preocupación que le había planteado.

## Capítulo 20

### **Empezar de 0**

El enojo y la frustración duraron unos días. Pero más frustración sería volver al mes y decirle a LA DOCTORA, "fallé con la propuesta, no empecé a caminar, ni hice deporte y seguimos en donde estábamos hace un mes".

Este proceso se basó en gran medida en desafiarnos, superar obstáculos y romper barreras, y, de alguna forma, no quería sentir que había perdido un mes.

Entonces empecé a caminar. Dejamos el ego a un lado y salimos.

¿Y sabes qué? Estuvo bueno.

Desde un comienzo traté de salir siempre que pude, todos los días si era posible. La idea era 40 minutos de caminata o lo que pudiera.

En esta actividad hubo beneficios más allá de la actividad física en sí misma. Ver el amanecer es algo que mencionan todos los deportistas madrugadores. Era una hora en la que me permitía reflexionar, escuchar música, escuchar noticias. Y también, lo reconozco, cuando sos padre, tener un "tiempo libre", viene muy bien.

Así que esas primeras caminatas me convencieron por todos lados.

Al poco tiempo era tan dedicado y comprometido con la actividad como en mis épocas de más entrenamiento. Reconocía que no era la misma actividad, pero el sentimiento y la sensación de bienestar estaban.

También tenía mis trucos "antipereza". Prepararme la ropa la noche antes, "premiarme" con algún desayuno especial (y saludable) en algún restaurante, y, sobre todo, vestirme para salir. Convertirlo en mi rutina, pero que sea especial, me vestía para salir a caminar como si fuera a correr la Maratón de Nueva York, y por ahí, caminaba un rato, pero significaba que la mañana ya estaba ganada.

Estas actitudes, o estos trucos, me acompañan al día de hoy, que el entrenamiento ya es más exigente. Recordarlas, me hacen valorar mucho esas primeras caminatas, y como significaron un momento bisagra en este camino.

## Capítulo 21

### **El cuerpo lo pide**

Al tiempo de caminar habitualmente, digamos 2 meses capaz, tenía una sensación de que necesitaba algo más, un desafío mayor.

Siempre me gustó ir al gimnasio, las pesas, conocer personas, en fin, la vida de gimnasio.

Pero un beneficio de las salidas a caminar era la libertad. No responder a un horario, no necesitar estar al día en una cuota, no tener más requerimientos que tener un par de champions a mano.

Entonces, descartada la inscripción en un gimnasio, y, a esta altura, no se me pasaba por la cabeza hacer deporte en equipo, ¿Qué opciones tenía?

Te voy a aclarar algo, de antemano. Nunca en mi vida corrí, si haciendo deporte, pero no la actividad de correr en sí. Cuando lo hice, fue obligado como entrenamiento para jugar al rugby. Y quejándome, claro. Realmente nunca me gustó. Pero como te decía antes, quería un desafío mayor, y no quería tampoco complicarme mucho buscando alguna actividad. Sí, había adelgazado un montón, era el momento, pero yo seguía pesado, y habían pasado muchos años desde la última vez que había hecho ejercicio exigente.

Fue entonces que, en una de mis caminatas, el cuerpo lo pidió. No hubo aviso previo, aceleré el paso. Fue el primer trote en años, y la verdad que tengo que decir ... que fue una experiencia espantosa. 4 cuadras, y ahogo. Ahogo pulmonar y mental. Frenar, agarrarse las rodillas y preguntar ¿Por qué?

Pero me había lanzado, y de alguna forma eso fue un cambio. Después de esas 4 cuadras seguí caminando el resto del tiempo.

Al otro día me volví a vestir como deportista olímpico. Y salí a caminar. Y el cuerpo pidió una mayor exigencia. Y ya fueron 4 cuadras, pero sin ahogo ni lamentos. Y eso que antes me generaba un rechazo enorme, correr, ahora era la satisfacción de estarme superando.

¿Me cansé?

Sí.

Pero si hay algo que hoy tengo claro es que nadie se arrepiente de un entrenamiento terminado, la pereza es antes del entrenamiento. Y como te contaba antes, tenía mis trucos. Esa mentalidad que estaba gestando, fue la que me llenó de ganas de volver a salir los días siguientes.

Y día a día me seguí superando. Seguía saliendo a caminar, con esa libertad que la actividad me brindaba, y cada vez iba haciendo tiradas más largas de trote.

El siguiente paso, y fue un logro para mí, fue invertir la ecuación. Salía a trotar, y cada cierta distancia caminaba unos minutos. Al principio 500 mts, el primer kilómetro, momento de gran satisfacción, luego 2 kilómetros. Y cuando caminaba pausaba el cronómetro. Entonces, si, con descansos intermedios, pero tenía una medida de tiempo corriendo.

Hay una coincidencia, entre infinidad de artículos sobre running, que indican que la primera barrera a romper es media hora trotando sin parar, y, en lo posible, recorrer 5 kilómetros.

Esa meta fue la propuesta, y la alcancé también.

En determinado momento estaba trotando, con algunas paradas intermedias, unos 5 a 7 kilómetros diarios, y para ese momento, ya no me acordaba del rechazo que le tenía a correr como actividad deportiva.

## Capítulo 22

### **Los Buenos Consejos**

Ya te contaba, en la primera parte del libro, que el entorno, siempre con buena intención, te va aconsejando sobre el proceso que estás viviendo. El problema de esos consejos, bienintencionados, es que vienen de personas que no recorrieron un camino similar. No tuvieron que pasar por esto. Y, yo podría opinar de un montón de temas en los cuales no tengo preparación ni experiencia, con la mejor intención, pero, a la larga, que validez tiene esa opinión.

Lo mismo pasa con la información que hay en internet, sobre todos los temas te diría, a la larga, uno tiene que quedarse con lo bueno, consultarlo con LA DOCTORA, y ver, en base a los resultados si funciona o no.

Hubo especialmente un consejo y un comentar, que recuerdo, ambos, como recurrentes en mi entorno.

El consejo era que tuviera cuidado con las rodillas, que buscara otra actividad.

El comentario era, que yo no iba a poder entrenar así siempre y que, por lo tanto, tenía que ajustar la alimentación, para las épocas en que no pudiera correr no hacer el famoso "efecto rebote", que sucede con muchas dietas, en el cual se pierde una buena cantidad de kilos, pero que se recuperan (e incluso se superan) al no poder mantener la alimentación.

¿Te das cuenta? Yo hacía poquitos meses que había vuelto a una actividad que me diera satisfacción. Y resultaba que tenía que dejarla. Y además me recomendaban ir ajustando la alimentación porque supuestamente "el aterrizaje es más duro que la bajada", haciendo referencia a que mantenerse iba a ser tan difícil como los 75 kg que ya había bajado.

Te repito, era todo bienintencionado, y de personas que adoro y que me han ayudado un montón en este camino.

Pero menos mal que confié en mi plan, en LA DOCTORA, y en mi intuición, por llamarle de alguna forma, y no seguí sus consejos.

Nunca te voy a recomendar lo que hice. Yo empecé a correr con los champions que tenía, que capaz los había comprado 5 años atrás.

Estaban destruidos.

Pero si esperaba a tener las mejores zapatillas, si esperaba a tener un reloj con mil funcionalidades, si esperaba tener un personal trainer, no salía más. No arrancaba más, de verdad.

Y si bien, para caminar me vestía como un atleta olímpico, la realidad es que esa vestimenta no era para correr de verdad. Estaba sobrada para mis caminatas por el barrio.

Y si, tengo algo clarísimo, era posible que me lastimara las rodillas corriendo, pero mucho más daño me las iba a hacer si seguía pesando lo que pesaba.

Respecto a la alimentación, sucedió algo similar. Confié en LA DOCTORA. La veía todos los meses, le fui contando de mi progreso deportivo. De hecho, al plantearle dudas respecto a cómo ordenarme las mañanas con la comida, me sugirió correr en ayunas. La verdad no tengo muy claro si está científicamente comprobado que se queman más grasas o no, pero realmente me ordenó las mañanas. Podía "saltar de la cama", agarrar la ropa que había preparado la noche anterior y salir. Cómo le comento a mis amigos cuando me preguntan como hago, les cuento que no tengo pereza ni frío, porque sencillamente no me doy cuenta. Les digo que me despierto cuando ya corrí 2 o 3 kilómetros. No es mentira.

Para cerrar este capítulo, no te voy a recomendar que te lastimes ni hagas locuras. Ya vas a ver en el siguiente capítulo a donde llevan las locuras. Te recomiendo que hagas tu propio camino. Igual que con la alimentación. No dejarse llevar, ni por las críticas, ni por los "buenos consejos". Tené confianza en el camino trazado, revisalo, compará resultados, y si lo requiere modifícalo. Pero no te frustres. Y cuando creas que estás listo, salí y hace lo que te gusta. Si es correr, es correr, si es andar en bicicleta, es andar en bicicleta, gimnasio, deporte en equipo, etc. Pero salí y hazlo, no esperes que se te pase la vida esperando a tener las zapatillas adecuadas o las mejores ropas.

Personalmente, encontré en correr una actividad que me dio mucha libertad, y, como te contaba antes, beneficios extra actividad. Pero salí y hace lo que te gusta, ya va a haber tiempo para ir adecuando la forma.

## Capítulo 23

### **No Hagas Locuras - #nodigasquenoteavisé**

Yo salí a correr "con lo puesto" como decimos por acá. No tenía experiencia, no tenía entrenador. Fui guiándome por lo que me marcaba el cuerpo. Y a los pocos meses, el cuerpo me dio un aviso, una señal de alerta.

Para ese entonces, yo ya tenía un menú aprobado por la nutricionista, y, como te contaba, corría unos 7 kilómetros diarios.

Esos primeros meses corriendo, sumado a una alimentación saludable, me llevaron a tener el periodo de mayor pérdida de peso. Unos 22 kg en 3 meses

Yo, la verdad, que estaba muy motivado con el ejercicio. Me sentía con muchísima energía durante el día. Y, cuando el "el cuerpo me lo pedía", salía a correr, a hacer una sesión extra de entrenamiento.

Era diciembre, la temperatura subiendo día a día, y era mi primera experiencia corriendo con calor. Y, como te decía antes, yo no tenía guía en esto, le prestaba atención al cuerpo únicamente. Pero algo falló.

Un día, era de noche, cerca de la medianoche, y me sentía con muchísima energía. Recuerdo que había sido un día complicado en lo laboral y que eso, me había alterado un poco las comidas. A fin de cuentas, era una noche de mucho calor, en un día que no había comido ni me había hidratado adecuadamente.

Salí a correr mis 7 kilómetros, a un buen ritmo, teniendo en cuenta mi ritmo en ese entonces. Y volví a casa sobrado de energía. No entendía porque no estaba cansado. Algo tenía que estar mal.

Te voy a ser sincero, todo esto lo fui "atando" o viendo luego, una vez que pasó todo. En ese momento, para mí era todo normal. Incluso salir a correr tan tarde, a pesar de que no era mi hora habitual de ejercicio.

Esa noche, a mitad de la noche me desperté a preparar la mamadera de mi hija, y algo pasó. No lo recuerdo, pero me desvanecí, me desmayé o pónganle el nombre que quieran. Al lograr recuperarme, a los pocos minutos me sucedió de nuevo.

La verdad que fue un susto grande. Los médicos lo explicaron como una bajada de presión. ¡Y yo que creía que el problema era que tenía presión

alta!

En definitiva, esta experiencia me hizo ver que, si quería seguir corriendo y superándome, aunque sea sin metas fijas, necesitaba cambiar un poco la perspectiva. Necesitaba tener cierto orden en el ejercicio, necesitaba un plan. Y también necesitaba adecuar, si es cierto, un poco el plan a la actividad física. Esto ya no trataba del ¡No bajes más! Que me decían amigos y familiares bienintencionados, y que me hacían preguntarme si debía dejar mi menú y volver a la milanesa con papas fritas. Esto ya era buscar una combinación de alimentos adecuada a la actividad física. Teniendo en cuenta que todavía tenía algunos kg que perder.

Me guardé ciertas cuestiones libradas a mi propio instinto. No busqué un entrenador para correr. Por ahí te recomiendo que sí, lo mejor es que te acompañe alguien que sepa del tema, pero yo no me sentía un 'runner', la verdad me daba cierto pudor contratar un entrenador para correr como si fuera un atleta profesional. No te confundas, sé que mi visión estaba errada, pero era lo que sentía, no te lo puedo negar. Hasta cuando los doctores me preguntaban si era deportista, y yo les decía que no, que corría como hobby. Pero eran 7 km diarios, capaz para la mayoría de las personas sería muchísimo.

Dado ese pudor, o esa vergüenza a tener un equipo de profesionales a disposición, me armé un plan para entrenarme. Me requirió estudiar bastante, analizar bastante información y equivocarme mucho. Ser autodidacta.

Repito, yo no soy entrenador, me sirvió para mí, según mis circunstancias y según mi conocimiento de mi propio cuerpo. A cualquier amigo le puedo compartir mi plan, pero lo mejor es algo personalizado, esa es la realidad.

A veces el plan fue más adecuado, otras veces tuvo que ser ajustado, tanto para más como para menos entrenamiento.

Respecto a la comida, lo habitual, se ajustó el plan según los encuentros con LA DOCTORA, esa dinámica ya estaba aceptada y la manejábamos bárbaro. Para este momento innovábamos y nos compartíamos tips y recetas que encontrábamos. Al final del libro te dejo algunas que me acompañaron en este proceso.

## Capítulo 24

### **Las Carreras**

La misma actitud que me dio resultados en cuanto a la alimentación, siempre estar buscando nuevos desafíos, marcó también esta etapa como runner.

No me puse objetivos, ni metas, si tener un plan para entrenar y disfrutar el proceso de ir superándome.

A principio de 2019, al mes siguiente de mi desmayo, entrené por primera vez una distancia de 10 kilómetros. Una sola parada de 2 minutos a la mitad, y finalmente llegué. 1 hora y 15 minutos. Un orgullo en ese momento.

Justo, por esa época, se promocionaba en el departamento de Maldonado, un circuito de carreras, 'Recorre Maldonado', que consistía en 10 carreras anuales de 10 kilómetros, en distintas ciudades del departamento.

Al principio, para inscribirme, puse como excusa la oportunidad de conocer distintos lugares, tan cerca de mi casa, pero que no conocía, y que nos sirviera como paseo familiar.

¿Necesitaba una excusa?, sí claro, ya te dije que me daba mucho pudor considerarme un runner, anotarme a carreras, buscar una vestimenta adecuada. Era todo un proceso de cambio mental, que iba muy de la mano con el proceso que iba viviendo de cambio físico.

Aproximadamente, en forma mensual, corrí cada una de estas carreras. A veces no quise ir, pero era un desafío con el que quería cumplir y me lo tomé con responsabilidad.

Hoy lo recuerdo con gracia, pero cada carrera era como un evento familiar. Me acompañaban todos, con sus sillas reposeras, con mate, y se pasaba el día. Hasta mi hija mayor, con 2 años, se animó a correr la carrera de niños. La preparación la noche antes era digna de un deportista profesional. La ropa, la alimentación, accesorios, etc. Ya tenía champions adecuados para correr, y aquellos viejos champions con los que empecé "se jubilaron". Se fueron con muchos kilómetros encima.

La primera carrera, en la ciudad de Punta del Este, corrí los 10 kilómetros en 1 hora 6 minutos. Fue espectacular, aunque se me hizo eterna la

distancia. Mandé videos y fotos.

Algunos, "los de Elite", lo vivirán como una competencia. Para el resto, los que hacemos esto como un hobby, la competencia es superarnos día a día. A pesar de problemas familiares, laborales, etc., estar ahí y hacer algo que nos gusta y disfrutamos mucho. Si mejoramos el tiempo bárbaro, pero si fuimos y nos divertimos, y encima nos sirvió como actividad física, entonces la experiencia ya es positiva de por sí.

Y cuidado, yo soy muy competitivo, y en la semana seguía mi plan de entrenamiento, adaptado especialmente para hacer carreras de 10 kilómetros. Esperaba ansioso la siguiente carrera para mejorar mis tiempos.

9 meses después de esa primera carrera, 11 meses después de mis primeros 10 kilómetros y 15 meses después de esas primeras 4 cuabras tan sufridas con las que empecé en este deporte, corrimos la última etapa del circuito. En la ciudad de Maldonado. El tiempo fue 47 minutos con 18 segundos. Me sentía que había hecho el récord olímpico.

Obviamente, mis tiempos son los de una persona que era obesa, que es oficinista y corre por diversión. Pero en ese instante, creo que pude sentir lo mismo que un deportista que cumple, luego de tanto esfuerzo y entrenamiento, el ansiado objetivo.

## Capítulo 25

### **Otras Experiencias en un año 'Runner'**

Durante este año de carreras sucedieron otras cuestiones que te quiero contar en este capítulo. Son experiencias, que, por ahí, hubieran requerido un capítulo individual, pero pensando en que esta parte del libro se refiere al running, básicamente, quise agruparlas en este capítulo general.

Una de las experiencias más felices de ese año fue sumarme al equipo de fútbol en el que juegan mis amigos de toda la vida. Equipo de universitarios (y no tanto) que juegan como hobby, pero lo hacen con muchísimas ganas. Hace 10 años que juegan y nunca pensé que podría llegar a compartirlo con ellos 'desde adentro'.

En el verano, mi plan de entrenamiento marcaba una buena cantidad de kilómetros semanales y algunos días de fuerza como complemento. Y realmente fue un verano exigente en cuanto al entrenamiento, que me permitió, cuando volvimos todos del 'veraneo', estar en buen estado físico.

Cuando empezaron a entrenar con el equipo, con la pretemporada, me invitaron a entrenar con ellos. No para jugar, te soy sincero, lo mío no es el fútbol, y difícilmente lo sea algún día, pero sí para complementar con los entrenamientos que mi plan marcaba.

La verdad me pareció fantástica la propuesta y así me sumé. Y cuando empezó el campeonato, ya me sentía tan parte del equipo, que me fiché para jugar. Más por las dudas, por si faltaba alguno, que para hacerlo en serio.

Y así los acompañé todo el año, todos los partidos, y hasta me di el gusto de jugar. ¡Duré 5 minutos! Por culpa de un patadón, 'bienintencionado', lo juro, más por inexperto que por lastimar. Y ese fue mi debut futbolístico a los 29 años.

Duró poco la aventura, porque al año siguiente decidí retirarme. Los sigo acompañando 'desde afuera' y cocinando los asados mensuales, pero prefiero correr. Ya era mucho tiempo corriendo solo y me di cuenta que el deporte en equipo no es lo mío. Valoro la experiencia, valoro lo que hacen, los quiero un montón a todos, pero nuestra amistad dura si no tenemos que convivir toda la semana entrenando juntos.

Y tengo que decirte que valoro muchísimo esta etapa. El entrenar juntos con amigos es algo que nunca pensé hacer, y fue un oasis en todo este proceso, que, en gran medida viví de manera solitaria.

Respecto a entrenar con amigos, te lo puedo resumir en unas pocas palabras. Todo el tiempo nos topamos con personas de nuestro entorno que nos dicen "qué bueno sería tener un ratito para hacer ejercicio", o "me gustaría tener un grupo de entrenamiento, pero no lo encuentro":

Yo, con una buena cantidad de kilómetros encima, perdí siempre la oportunidad de invitar amigos. Por vergüenza. Subestimé mi propia capacidad y tenía miedo de entorpecer el entrenamiento de otras personas. Cuando tuve la confianza para invitar a otras personas a entrenar conmigo, había perdido el tren, ya pensaban que era un obsesivo y que, por el horario, o la cantidad de kilómetros, no estaban dispuestos. Ahora resulta que estaba "despegado". Lejos de enorgullecerme fue una frustración tremenda. No conseguía nunca dar en la tecla en este aspecto.

Con el fútbol, me saqué un poco la espina de compartir con ellos, pero me quedó siempre esa impresión de que podríamos haber disfrutado unas cuantas mañanas de trote acompañados que finalmente no logré organizar.

Igualmente agradezco poder compartir con algunos amigos planes de entrenamiento, y poder ayudarnos mutuamente. En estos 2 años de entrenamiento activo, considero que he aprendido un montón sobre ejercicios, herramientas y técnicas de entrenamiento. Y sigo sin ir a un gimnasio. A veces, el entrenamiento de running, pide un descanso para las piernas, y ahí si busco algún gimnasio con bicicleta para variar el entrenamiento y que no se vuelva monótono. Pero básicamente me entreno en casa con materiales propios, pero ya te daré mas detalles sobre como vivo esto actualmente.

Otra experiencia fue que tuve una mala suerte tremenda en cuanto a la salud. A partir de los desmayos que te contaba unos capítulos atrás, me detectaron una anomalía en los codos, no me preguntes como médico porque no lo sé realmente, pero en definitiva en el mismo año me operaron de un codo (tengo una operación pendiente en el otro) y de apendicitis.

¿Por qué destaco estas experiencias? Porque ambas, hubieran sido la excusa perfecta para abandonar el esfuerzo del entrenamiento, y convivía con ese miedo, de que si abandonaba por demasiado tiempo iba a costar muchísimo volver.

Y la verdad, cuidado, no lo recomiendo, volví desesperado a entrenar,

hasta antes del tiempo recomendado.

Obviamente fue otra de mis locuras, y repito, no lo recomiendo, pero me ayudó a fortalecerme, y a decidirme por seguir practicando este deporte a pesar de las dificultades que se presentaran. Luego, a la hora de despertarse muy temprano o salir con frío, se hizo más llevadero.

Por último, te cuento sobre una situación que viví a poco de empezar a correr.

Entre las dificultades que tuve que sortear, antes de anotarme en las carreras y antes de esos primeros 10 kilómetros, a un rival mucho más difícil. LA VERGÜENZA.

La vergüenza de la mirada ajena, de la "burla silenciosa". De ser el "gordo que corre por la rambla". Del insulto "para bajar la panza tenés que correr hasta Buenos Aires". De caerme. De hacer el ridículo. Porque seamos sinceros, en la calle, cuando se cae alguien alguno suelta la risa. Pero cuando ese alguien es gordo, la burla es mucho mayor. Para el que lo sufre, es solo un eslabón de una cadena de sufrimiento, para algunos en mayor, para otros en menor medida, pero seguro la obesidad en sí misma no es una situación fácil de sobrellevar. Y repito, es una situación que de una u otra forma se vive con cierta soledad. En gran medida tanto sobrellevarlo, como intentar salir, se viven como procesos internos. Hay que tratar de ser amable con una persona que intenta salir de ese círculo vicioso, no tenemos idea del proceso que está viviendo ni el cómo.

Per una vez que había empezado a hacer deporte me encontré con un grupo de una clínica de obesidad que había organizado una jornada al aire libre, de caminata en conjunto.

La verdad valoro a todos los que estaban en esa caminata. Pero en alguna medida no me gustó lo que vi. Así como te digo que hay que evitar la crueldad, también hay que evitar la condescendencia, el aplauso desmedido del proceso ni subestimar a la persona obesa.

Por experiencia, no me hubiera gustado que me pongan una medalla de kg adelgazado y me saquen a la calle a mostrar el proceso. Admito que es una visión muy personal, subjetiva y hasta, por lo tanto, injusta, pero recuerdo que me dejó pensando, si, tal vez, no era un poco excesivo juntar en la calle a un montón de personas obesas caminando. Si de alguna forma no se termina caricaturizando al gordo en relación a la actividad física. Y recuerdo cuando la doctora me ofrecía caminar y yo creía poder más, o cuando me hablaban de la dificultad para atarse los cordones, y así, tantas otras veces que te indican que podés adelgazar bajándote una parada antes del ómnibus o intentar no usar el ascensor en

el edificio del trabajo.

Repito, es muy personal y en cierta forma considero que se subestima al que padece esta enfermedad.

La caricatura del gordo, como le llamo, lleva al entorno a pensar que estamos así por pereza, y no es tan así.

## Capítulo 26

### **Nuevos Objetivos**

A pesar de todos los “buenos consejos” y “comentarios bienintencionados” que me hicieron grandes amigos, respecto a que esto no es para siempre, a esta altura puedo decir que correr se volvió parte necesaria de mi vida. Me relaja, me enfoca en mis actividades cotidianas, me permite “empezar el día de otra manera”.

Realmente espero que, si no dura para siempre, que dure mucho tiempo. Y el día que quiera dejarlo, antes de que eso suceda, recordar lo bien que me hizo en estos momentos.

Ese es mi otro truco, cuando hace frío, o estoy cansado, recordar todo lo que me benefició.

Para este año, 2020, la idea era perseguir nuevos objetivos. Seguirme desafiando, que fue un poco la postura que me marcó durante todo el proceso. No había que quedarse quieto.

Primero, algo que supuestamente les pasa a muchos corredores, quería aumentar la distancia, buscar la media maratón.

Además, quería buscar una carrera en la región, probar eso de viajar y correr, vivirlo.

En enero comencé un plan, que me llevaría a completar una carrera de 21 kilómetros en el mes de abril. Y, habiendo corrido mi primera media maratón, en agosto, dentro de una semana al momento de escribir estas líneas, correría la media maratón en Buenos Aires.

Uniría ambos desafíos para este año en una sola carrera.

La verdad que la preparación durante el verano fue exigente pero muy disfrutable.

Pero en marzo, ya bastante cerca de completar el objetivo, apareció esta pandemia que alteró un poco los planes. Por lo pronto, se suspendían viajes y carreras. Y los 2 objetivos propuestos para este año quedarían “en el aire”.

En estos momentos es cuando cobra fuerza el beneficio de contar con un

plan. Ni una pandemia rompe con eso.

Cuando empezamos a correr, la tendencia, lo digo por experiencia, es correr una distancia fija, al mismo ritmo, y eso lleva a no mejorar, no desafiarnos, y, paulatinamente, a desmotivarnos en esta actividad. ¡Vamos! Es muy aburrido y monótono correr siempre la misma distancia y a la misma velocidad.

Un plan te enfoca, pone la mira en un objetivo, y los esfuerzos del día a día, y los descansos, cobran sentido.

La pandemia no iba a frenar eso, ni iba a "tirar abajo" todo el esfuerzo realizado los meses anteriores.

Fue así, que me apuré en conseguir una cinta para correr en casa. Por suerte un amigo me vendió la suya y ahí cumpliría mi plan de media maratón.

Y, a la fecha prevista para la carrera en abril, que ya se había suspendido, se permitía correr al aire libre, haría mi propia carrera. De lo contrario, lo haría en la cinta.

En definitiva, sea en una carrera de muchas personas, con chip y numero o sea corriendo solo, el principal rival a vencer era yo mismo. Y así fue como me preparé en esta situación tan particular.

¡Como sufrí correr en cinta! Extrañé muchísimo andar al aire libre. Y cuando pude hacerlo, lo hice con una fuerza tremenda. Todo el esfuerzo valió la pena.

Y pude completar esa carrera solo. No había rivales, no había podio final (al cual yo llego solo a saludar y sacar fotos, nunca a ser parte del podio. Mi torneo, mi desafío es otro), no había cronómetro oficial. Era yo sólo.

El plan, que había empezado en enero, marcaba finalizar el medio maratón en menos de 2 horas, aunque yo tenía la expectativa de que podía lograrlo en 1 hora 50 minutos.

Fue un desahogo y una alegría enorme "apagar" el cronómetro en 1 hora 45 minutos, eran las 8 de la mañana de un sábado. Estiré, desayuné y dormí 3 horas antes del festejo.

Me sentía como el atleta olímpico que sube al podio. Mi podio era haber cumplido con el objetivo propuesto, con muchísimas barreras igual lo logré, y fui feliz, por supuesto.

Hoy, corriendo al aire libre, pero en la misma situación de carreras oficiales y viajes suspendidos, estoy preparando mi siguiente "carrera".

Será en 3 semanas y espero mejorar el tiempo de la anterior. De cualquier forma, voy a estar contento por todo el camino recorrido.

Y, una vez que se habiliten los viajes, cumpliremos el segundo objetivo propuesto. Para ese momento veremos que distancia, no hay apuro, lo iré analizando y adaptando mi plan a eso.

Como te contaba respecto a cuando me dicen "dejá la dieta", o respecto al running, "este entrenamiento no dura para siempre", y no hay que desmotivarse con estos comentarios, bienintencionados. Tampoco hay que apurarse cuando nos quieren confundir con objetivos que no están en nuestro plan. Tenemos toda la vida para dar el siguiente paso y buscar nuevos desafíos. La idea es disfrutar. Y en este camino, nunca puedo olvidarme, espero, de como empecé, y como disfruté esas caminatas y como sufrí esas primeras cuatro cuadras, que fueron los cimientos de todo lo que vino después.

Este año, una vez que nos permitieron entrenar al aire libre, a mis entrenamientos de fuerza y running, los complementé con un entrenador personal. El entrenador es un amigo y la verdad que armó un grupo bárbaro con otros amigos. La verdad me ha sumado un montón en mis tiempos a la hora de correr, pero lo mas importante es, poder estar acompañado. Después de 3 años, y tantos kilómetros recorridos, puedo decir que nunca disfruté tanto entrenar, como el entrenamiento entre amigos. A veces con sus hijos dando vueltas alrededor nuestro, a veces en una plaza con un frío tremendo, pero, en cualquier caso, agradezco poder compartir un rato semanal con ellos. Le dieron un nuevo sentido y un valor adicional al entrenamiento, y no se dan cuenta, que cuando les envió una foto luego de hacer un "fondo" (tirada larga trotando) a las 6 de la mañana, y se preguntan "¿cómo hace?", que ellos también me impulsan.

Para cerrar este capítulo, y un poco para unir las 2 partes que componen este libro, quería contarte lo siguiente.

El proceso de correr y de cambiar la alimentación, como te conté antes, se fueron dando en forma simultánea y paralela. Yo por cuestiones prácticas, las separé en 2 partes, pero de ninguna manera están separadas, conviven actualmente y se complementan.

Yo no podría entrenar si no me alimento bien. No podría mantener determinado peso si no ayudo al cuerpo con el entrenamiento. Son 2 pilares, que a falta de alguna se derrumba la estructura.

Esto es importante aclararlo, porque en determinado momento, amigos y familiares me comentaron varias veces, "vos bajaste por el deporte". Yo no sé si detrás de este comentario, claro, bienintencionado, no hay cierta

autojustificación. Cada uno sabrá.

Obviamente que, sin el deporte, el proceso de adelgazar hubiera sido más largo. Pero la realidad, es que para hacer deporte primero tuve que adelgazar, y no al revés.

Yo ya te comenté antes, siempre hice deporte, y sin cuidarme con la comida, a veces más, a veces menos, siempre fui gordo. Sólo cuando adquirí un método y un plan para adelgazar, que respeté, pude adelgazar. Y una vez que pude adelgazar, casi por casualidad, pude empezar a entrenar. No fue al revés. Repito, son dos pilares que sostienen la misma estructura, se complementan, sin uno es difícil sostener el otro y hay que cuidarlos.

Hoy no me imagino el cambio físico sin entrenar. No hay que tenerle miedo a esto, parece superfluo, pero es importante. A todos nos gusta que la ropa nos quede bien, y que el espejo devuelva una imagen que nos agrade, al menos a nosotros mismos. Yo antes creía que no, pero por ahí, ese pensamiento era un mecanismo de defensa.

Tampoco me imagino poder entrenar si no me alimento de forma adecuada. El alimento es lo que me da energía para todo, entrenamiento, trabajo, etc.

Te repito, 2 pilares, que se complementan y sostienen la misma estructura.

## Capítulo 27

### **TIPS**

Te quiero dejar unos pocos comentarios que te pueden animar, si crees que necesitas un cambio respecto a todo lo que estuvimos hablando en este libro.

1. No tengas miedo ni vergüenza. No hagamos de la búsqueda de una mejor forma un tabú ni un tema superficial. No tenés que explicar que quieres adelgazar "por salud". ¡Claro que es por salud! Y también para verte bien. Y por ahí si te pasó de no poder atarte los cordones, capaz también querés adelgazar para eso y no hay problema.
2. Buscá algo personalizado, no dejes "que te tiren la posta". No es la idea de este libro, sino contar mi experiencia, y entre las cosas que me sucedieron fue que me tiraron muchas "postas". Andá con un profesional, tanto respecto a la comida como con el deporte. Y si no conoces, yo te puedo recomendar excelentes profesionales, personas y amigos que te van a ayudar en tu búsqueda.

Como te comenté durante el libro, también hay mucho mito por ahí, las barritas de cereal, algunos productos "light", hay mucha información equivocada, que solo podemos verificar con las personas que saben de esto.

Y evaluá, y desafiá a tu nutricionista. Llévale dudas, decile cuando el plan no funciona, se van a ir complementando y les va a servir a los 2.

3. Lanzate y no esperes al "lunes que viene". Empezá ahora, con lo que tengas a mano. Incluso con esos champions viejos. Ya vas a tener tiempo de acomodar el plan. Pero no dejes pasar el tiempo. Pasa muy rápido.

Respecto al deporte, hay todo un marketing atrás que impide recordar los motivos por los que nos gusta hacer deporte.

La realidad es que no necesitamos tanto "chirimbolo". Vayamos "livianos de peso", a disfrutar del aire libre. Ya tendremos tiempo de equiparnos adecuadamente.

4. De la misma forma, no te pongas barreras ni límites en forma de objetivos. Primero empezá, el tiempo de poner objetivos va a llegar luego, cuando veamos bien en que situación estamos. No podemos proponernos correr una maratón si nunca salimos a trotar. De la misma forma no

empieces un plan de alimentación apuntando al "próximo verano", eso sólo trae frustraciones, y, de por sí, te limita. Creeme, no tenés idea como puede comportarse el cuerpo. Así que déjate llevar, y ya vas a ir ajustando el plan.

5. No pierdas la oportunidad de compartir tu proceso con tus seres queridos. Yo perdí un montón de tiempo, y me resultó solitario. Muy solitario.

6. Aguantá ese primer mes, es clave. Va a ser la base de todo tu proceso. Va a ser la etapa más difícil, y cuando quieras acordar vas a estar disfrutando del proceso.

Creeme que en ese mes, vas a sentir hambre. Pero no va a ser hambre, van a ser ganas de comer. Y ganas de comer lo que supuestamente tenés prohibido. Es un mecanismo de defensa del cuerpo para escaparle a lo que se viene. Y al cuerpo tenemos que ir engañándolo para que "no arranque para cualquier lado".

Si cedemos, y nos comemos esa milanesa con papas fritas, la "felicidad" nos va a durar muy poquito, y la frustración y la sensación de debilidad van a ser infinitas.

Tuve muchísimas situaciones en las que confundí "hambre" con "ganas de comer".

7. Y si no tenés que pasar por este proceso, solo te pido que seas amable con los que si tenemos que hacerlo. Te pido que te cuides con los comentarios. Cuando, con buena intención claro, mandes a una persona a adelgazar, capaz antes pensá que capaz ya está en ese proceso, y tu comentario lo único que hace es bajarle el ánimo.

Te pido que tengas en cuenta que nadie es gordo porque le guste. Tampoco por pereza. Es una enfermedad, con la que es muy difícil luchar. Ya nos alcanza con eso, no necesitamos que nos tiren más consejos encima. ¿Te pensás que no veo en el espejo que necesito adelgazar, y que si no lo hago por algo es?

Te pido que no te rías del que, con esfuerzo, está "dejando la vida en la cancha", en una carrera, trotando o caminando por la calle, o haciendo algún tipo de gimnasia. Creeme que ya bastante tienen que soportar en el día a día.

Y no te quiero dar una cátedra de "gordofobia", pero tengo sobrada experiencia sobre el estándar de talles, el tamaño de asientos en ómnibus y aviones y que las personas no se te sienten al lado porque están más

cómodas de pie que sentadas al lado tuyo.

Tengo también mucha experiencia sobre ser "el gordo de la fiesta". El que come más, hasta "dejar limpio el plato". No juzgues a los que ves en esa actitud, no se trata solo de lo que comemos.

Y así como te dije que no soy médico, nutricionista ni preparador físico, si tengo muchos años como gordo, y si necesitas una opinión sobre eso, no dudes en escribirme, aunque sea te presto una oreja para escuchar lo que tengas para decir, y aconsejarte si es necesario.

## Capítulo 28

### **Conclusiones Finales y Despedida**

No pienses que esto es una cátedra ni una clase de nada. Solo cuento mi experiencia, y no por soberbia, y tampoco con un objetivo tan loable. Sino por egoísmo, porque perdí muchísimo tiempo en compartir este proceso que me cambió la vida.

No solo me cambió la vida, sino que afectó a mi entorno, y mis relaciones con ese entorno.

Necesitaba tiempo para ordenar las ideas y un empuje para compartirlo.

Si hay cuestiones que me quedaron pendientes durante los últimos 3 años, seguro fue no compartirlo antes. No en forma de libro, sino en el contacto con los demás.

Me quedó pendiente expresarme más y ser más tolerante con los demás. Hoy entiendo que haya sido difícil entenderme.

Me faltó compartir mis momentos difíciles, para que el resto pudiera entender por qué me sentía confundido, cansado.

De alguna forma, este libro, viene a sustituir esa falta de comunicación con mi entorno. A romper el tabú del tema alimentación, y mostrar todo lo vivido. Tarde, pero explicando a mi entorno la forma en que yo lo viví. Y darles la oportunidad de contarme como lo vivieron ellos.

Ya te dije que mi objetivo era egoísta. No creas que yo te estoy ayudando mostrándote una historia de superación sobre una persona que adelgazó de forma impresionante. Creeme que vos, escuchándome me ayudaste muchísimo más.



## Capítulo 29

### **Agradecimientos**

Quiero finalizar agradeciendo a todos los que me bancaron en este proceso, a todos esos amigos y familiares con sus comentarios, como digo siempre, bienintencionados, en el acierto y en el error, me empujaron a continuar y a no caerme nuevamente. Incluso a aquellos que al día de hoy me dicen "vos empezaste a cambiar aquel día que yo te dije". Este libro les puede servir para entender todo el contexto. Pero les agradezco su empuje a su manera.

Todos ellos también tuvieron que adaptarse, y entender el cambio en las invitaciones, de tomar cerveza a refresco "light", de comer fritos a comer ensalada, de escucharme hablar cada vez más seguido de carreras, cuestas, ritmo, pasadas, y muchos otros términos relacionados con el running.

A esos amigos que bancan la, ya clásica, foto corriendo muy temprano en la mañana.

A LA DOCTORA, imposible haber logrado este cambio de vida sin ellas.

A mi familia, a los que entendieron este proceso, y a los que acompañaron sin entender mucho.

Y especialmente a las 2 personitas que agradezco que me quiten la poca energía que queda después de entrenar, a ellas especialmente va dedicado este libro.

Gracias a todos, incluso aquellos que me estoy olvidando, es un 'hasta luego'.