

LAS DIETAS PARA ADELGAZAR... ¡ENGORDAN!



Claudia Mariela Luppino

LAS DIETAS PARA ADELGAZAR...
¡ENGORDAN!

Legales

Luppino, Claudia Mariela

Las dietas para adelgazar... ¡engordan!. - 1a ed. - Capital Federal : el autor, 2012.
E-Book.

ISBN 978-987-33-2577-9

1. Autoayuda. I. Título
CDD 158.1

Fecha de catalogación: 29/08/2012

La información proporcionada en este libro está diseñada para proporcionar información útil sobre los temas tratados. Este libro no está destinado a ser utilizado, ni debe ser utilizado, para diagnosticar o tratar alguna condición médica. Para el diagnóstico o tratamiento de cualquier problema médico, consulte a su médico de confianza. El editor y el autor no son responsables de cualquier problema de salud específicos que debe requerir supervisión médica y no se hacen responsables por cualquier daño o consecuencias negativas por seguir la información contenida en este libro.

Ni el editor ni el autor serán responsables de cualquier daño físico, psicológico, daños emocionales, financieros o comerciales, incluyendo daños especiales, incidentales, consecuenciales o de otro tipo. Nuestros puntos de vista y derechos son los mismos: Usted es responsable de sus propias decisiones, acciones y resultados.

Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido total ni parcialmente en ninguna forma ni por ningún medio o procedimiento, sea reprográfico, fotocopia, microfilmación, mimeógrafo, o cualquier otro sistema mecánico, foto químico, electrónico, informático, magnético, electroóptico, etc. Cualquier reproducción sin el permiso previo por escrito del autor, viola derechos reservados, es ilegal y constituye un delito.

Editado por la autora.

Libro de edición argentina.

LAS DIETAS PARA ADELGAZAR...
¡ENGORDAN!

Claudia Mariela Luppino

Créditos

Título: **Las DIETAS para adelgazar... ¡ENGORDAN!**

Autora: **Claudia Mariela Luppino**

Idea de tapa y creación de personaje: **Joaquín Giménez Ludueña**

Diseño, armado y diagramación: **Carolina Pérez**

Corrección: **Gabriela Ludueña**

Para contactarte con la autora: **consultasycomentarios@gmail.com**

Edición Digital. Publica tu libro! www.publicatolibro.com.ar

Editado por la autora.

Libro de edición argentina.

Agradecimientos

El milagro de la vida me llegó a través de mi mamá Hilda y de mi papá Domingo.

A ellos les dedico especialmente este libro.

Agradezco a mis hermanas y a mis amigos íntimos por sostenerme en los momentos más oscuros de mi vida.

Finalmente, a todos aquellos que de una manera u otra me ayudan a crecer.

Contenido

Legales	4
Créditos	6
Agradecimientos	7
Prólogo	11
Introducción	13
¿Por qué finalmente, decidí sentarme a escribir?	23
Así comenzó mi calvario	27
Y el calvario continúa.	41
Todo lo que engorda	47
“Estar” gordo versus “ser” gordo	81
Los gordos que se disfrazan de flacos	89
Qué difícil es ser gordo	93
La punta del ovillo	109
La vida no es un tango	125
Paso a paso, las costumbres van cambiando	131
Mi religión también aportó lo suyo	137
El inicio del nuevo proceso	145

Prólogo

Este libro es para que el lector se saque pesos de encima, no sólo los kilos de sobrepeso, sino los mitos sobre la obesidad, los engaños y trampas para captarlo como cliente de por vida.

¿Se "es" gordo? No. Nadie "es" gordo, se tiene sobrepeso, se tiene kilos de más. Uno es un ser único e irreplicable, es indefinible, no una entidad pasible de las estadísticas.

La singularidad del sujeto hace que los que hablan en plural en los tratamientos tradicionales para adelgazar sean mentirosos.

Los libros, los institutos, los "maestros" que tienen la fórmula mágica para adelgazar, no pueden ser más que anzuelos para obtener dinero y fama de forma fraudulenta.

Claudia Luppino no da recetas para adelgazar o dietas que sólo son parches para la persona con sobrepeso. Apela a que cada uno se encuentre con las causas emocionales que lo llevan a dañarse a sí mismo.

Nos dice: "... las emociones siempre tienen relato en el cuerpo..."; "... reprimir emociones y sentimientos oscuros nos conducen a la autodestrucción, la obesidad es una de las tantas vías".

Conócete a ti mismo, ámate a ti mismo. Sos un ser de una riqueza infinita, no sólo un gordo eternamente en recuperación.

Cuando logres relacionarte bien contigo mismo, con la vida, te relacionarás bien con el alimento.

No aceptes a los gurúes que te manipulan. Sé tu mismo guía, eso nos dice Claudia.

También aclara que no habla desde un conocimiento profesional y no niega las cuestiones patológicas que necesitan atención médica y psicológica pero también habla con la autoridad de la vivencia, de la experiencia, de los recorridos del gordo.

Y como decía Goethe: "Toda teoría es gris, sólo es verde el árbol de dorados frutos que es la vida".

Lic. Jorge Maldonado
MN 12748
Psicólogo

Introducción

Durante muchos años creí en lo normal, en lo que dice la mayoría de la gente hasta que me explicaron en qué difiere lo normal de lo anormal: se convoca a cien personas, por poner una cifra, y se les pregunta qué actitud tomarían frente a una determinada situación. Lo que opina la mayoría es lo normal y lo que opina la minoría es lo anormal. Entendí que la normalidad es sencillamente una cuestión de consenso.

Ahora bien, en el caso específico de la obesidad, si se les preguntara a diez mil personas qué deberían hacer para bajar de peso, responderían al unísono: "Hacer una dieta restringida en calorías, deportes, etc., etc., etc.," (etc., etc., etc., léase: sacrificio, sacrificio y más sacrificio).

Cuando me asocié al club de la minoría me dediqué a realizar una interesantísima investigación para alcanzar el mayor desafío de mi vida: correrme de las estadísticas en lo que a obesidad se refiere. Así es como llegué a la conclusión de que la cantidad no hace a la verdad.

Mi anormalidad me obligó a experimentar todo lo que hoy estoy volcando en este libro. Siendo una oveja negra obtuve resultados que jamás hubiera logrado acompañando al rebaño.

La rebeldía siempre me condujo a hacer las cosas exactamente al revés de lo que indican las normas y

las buenas costumbres. Y les aseguro no me fue tan mal. No me asusta que me tilden de loca por seguir mis instintos, mi sentido común y lógica.

Edgar Morin, filósofo y sociólogo francés, afirma que "una teoría no es el conocimiento sino que permite el conocimiento. No es un punto de llegada sino que es un punto de partida que nos permite empezar a mirar. No es una solución a un problema sino que es algo que nos permite abordar el problema, empezar a mirarlo. Todo concepto debe ser 'biodegradable', es decir que debe ser capaz de desaparecer si es refutado por la experiencia, y que sólo esto le da carácter científico a una teoría, sino se transforma en dogma y al transformarse en dogma no permite la corroboración de la experiencia".

Enrique Pichon Rivière, Padre de la Psicología Social, sostiene que: "la lucha por la salud en un proceso de liberación no es sólo lucha contra la enfermedad, sino contra los factores que la generan y refuerzan".

Basándome en estos dos conceptos y recién después de dieciséis años de observación e investigación invito a nueva mirada a quienes tienen profundamente arraigada la creencia de que la única posibilidad para bajar de peso es sometiéndose a una dieta. Mi intención es abrirles una puerta para que puedan evaluar si vale la pena o no refutar esto.

Los dos conceptos que mencionaré a continuación fueron corroborados por mi propia experiencia:

1) La obesidad no es una enfermedad incurable

2) Las dietas para adelgazar, engordan

Con frecuencia escucho hablar de obesos recuperados, obesos en etapa de mantenimiento, obesos en recuperación, obesos en período de meseta, pero... ¿Hay alguien que pueda decir: "Soy un obeso curado?" Yo sí. Lo escribo, lo digo, lo afirmo y lo grito a los cuatro vientos de ser necesario. Todos los fundamentos los encontrarán a lo largo de este libro.

Los dos conceptos primordiales que los conducirán hacia la cura de la obesidad son:

1) Conectarse con la comida desde un lugar sano y natural

2) Detectar las raíces más profundas de la obesidad y comenzar un proceso de cambio interno para impedir que la obesidad vuelva a germinar.

Obtuve dos títulos terciarios pero francamente el que siempre quise atesorar no se enseña en ninguna Universidad; un título que por momentos parecía inalcanzable: Obesa curada.

Según mi mamá nunca fui gorda, dice que era gordita. Mami: te cuento que escuché de boca de un "súper experto en materia de obesidad" que una persona es obesa cuando tiene un 30% de sobrepeso. En la actualidad tengo 20 kilos menos que en mis viejas épocas. En este solemne acto te estás enterando que alguna vez tuviste una hija obesa. ¿Viste mami? Todos los días se aprende algo nuevo... A decir verdad nunca me sentí obesa pero en este caso voy a darle crédito a lo que dicen los expertos.

Obtener este título fue una de las cosas más fascinantes y apasionantes que me sucedieron en la vida. Esta carrera brinda muchas facilidades: no se cursa en ningún lugar fijo, no hay que cumplir horarios, no se

paga matrícula ni cuota mensual. Las materias se van aprobando con el correr del tiempo, se cursan en la calle, en el buscar, el conocer, el observar, el probar. Este título fue el que más anhelé durante toda mi vida y definitivamente el que más satisfacciones me dio.

Es la carrera indicada para quienes van en busca de la libertad, sobre todo de la libertad de comer en paz, sin ataduras de ningún tipo. Uno va avanzando en tanto y en cuanto sienta que puede hacerlo. Si se cansa, para y continúa cuando siente que juntó la fuerza suficiente para seguir. ¡Ah! ¡Me olvidaba! Nadie toma exámenes. De eso se tendrán que ocupar ustedes: serán los encargados de autoevaluarse. Cuentan con una herramienta muy poderosa que les irá marcando cada huella del camino: la reacción del propio cuerpo. Durante el transcurso de esta carrera siempre tuve en mente que la victoria es el arte de continuar, donde los otros resuelven parar.

No voy a meterme en el terreno de la bulimia y la anorexia porque, aunque estén estrechamente ligados a la obesidad, estoy ajena a este tema, motivo por el cual no tengo autoridad para dar ningún tipo de opinión al respecto. Por el mismo motivo tampoco puedo opinar con respecto a la gente que aumenta de peso a causa de una medicación determinada, o porque tiene problemas de tiroides, o que no tiene más remedio que hacer dieta por ser diabético. También entiendo que en algunos casos hay personas que tienen que someterse a una dieta estricta por urgencias de salud.

A lo largo de este libro verán escrita muchas veces la palabra gordo. Para mí decir gordo y decir una persona con sobrepeso es lo mismo. Siento la obligación de aclararles que de ninguna manera lo hice en forma peyorativa. Sólo fue por una cuestión de practicidad. Siempre me cuestioné, ¿qué pasaría si todo lo que

hasta ahora consideraba equivocado fuese en realidad lo correcto?

Con mucha frecuencia escucho hablar de la gordura y las dietas. Cuando esto sucede, la mayoría de las veces me callo. Muy pocas veces amplió el tema. A quienes me conocen, sepan que jamás tuve la intención de retacearles información.

Necesito compartir con ustedes mis experiencias, necesito contarles todo lo que viví porque puede ser que todo esto sea de gran ayuda para alguno de ustedes. El recorrido fue difícil pero no imposible.

Cuando dicen que algo es imposible, y mucho antes de incorporarlo cual decreto, me tomo el trabajo de investigar si realmente lo es.

¿Quién dijo que es imposible bajar de peso sin hacer dieta??? ¿Quién dijo que la obesidad es una enfermedad incurable???

“Quienes opinan que algo es imposible no deberían molestar a aquellos que lo están logrando”. (Thomas Edison)

Algo sólo es imposible hasta que alguien lo dude y acabe probando lo contrario.

Mi rebeldía y curiosidad me instaron a probar todas las formas y combinaciones posibles, y las supuestamente imposibles también. Como soy terca como una mula, no estaba dispuesta a detenerme.

Cuando tenía 22 años, por esas casualidades de la vida, llegó a mis manos un libro titulado “Dejar de ser gordo” cuyo autor es el Dr. Flavio Gikovate. Hasta ese momento, era el único obeso curado que conocía.

Él logró su objetivo basándose en su propia teoría, la cual pudo comprobar. Gracias a él pude entender que la mayoría de las dietas para adelgazar son

contraproducentes porque nos terminan jugando una mala pasada. Las dietas nunca prosperan. Lo puedo aseverar porque lo viví.

Todos los conocimientos que adquirí a través de este magnífico psiquiatra me cautivaron sobremanera, dándole a mi vida un giro de 180°.

A pesar de que su estilo me pareció muy formal, sus palabras tocaron mis fibras más íntimas, empujándome a dar el primer pasito hacia la cura. El resto del proceso se fue dando lentamente por efecto dominó.

El miedo se encargó de que avanzara y retrocediera muchas veces. La teoría del Dr. Gikovate me estaba dando resultados más que óptimos pero cada vez que tenía la feliz idea de dirigir nuevamente mi atención hacia los otros expertos me veía ante una encrucijada. Los médicos insistían en dietas para dejar de ser gordo y esto seguía sin gustarme. Deseaba con toda el alma ser flaca, pero no podía pensar con claridad. Era una teoría contra miles.

Durante muchos años confié en que todos los que se dedicaban a tratar la obesidad sabían lo que hacían. Mucho tiempo después me di cuenta de que resulta muy complicado curar una enfermedad si en la práctica no se puede sostener la teoría.

Observaba y escuchaba detenidamente a todos los expertos en obesidad, en especial a aquellos de larga trayectoria, cuando daban su opinión, diciendo lo que siempre dicen, haciendo lo que siempre hacen, tan seguro de sí mismos. A mi modo de ver, no tienen piedad. Señores... es muy feito sentir que uno es un cliente en lugar de ser un paciente cuando estamos sentados frente a frente.

En ese entonces era muy chica, aún así, coraje siempre tuve de sobra. Estaba dispuesta a sortear todos los obstáculos que se presentaran ante mí.

Cuando estamos gordos, nuestro cuerpo tiene el tamaño y la forma necesaria para que nos detengamos a indagar qué nos está mostrando, qué es lo que la gordura nos vino a enseñar. A veces las respuestas están muy escondidas en nuestro inconciente y no nos atrevemos a descubrirlas. Si nos atrevemos a bucear mar adentro, encontraremos las respuestas. Los kilos de más no están para arruinar la vida.

Ni bien detectamos algunas de las posibles causas del exceso de peso, es fundamental ponerse en marcha y hacer algo al respecto. Las causas son oportunidades para descubrir, revisar y encontrar caminos alternativos. Las dietas sólo solucionan momentáneamente lo de afuera. Nos avocamos a la consecuencia de una causa que no queremos o no estamos preparados para ver.

Todas las enfermedades del cuerpo tienen un trasfondo psicológico y en general están ligadas al campo emocional. Las emociones siempre tienen relato en el cuerpo, en algún lugarcito se instalan. Reprimir emociones y sentimientos oscuros nos conduce a la autodestrucción. La obesidad es una de las tantas vías. Una de las cosas más notorias que descubrí recién a mis 32 años, era que nunca expresaba mi enojo. Todos me adoraban, pero yo por dentro detonaba. Tenía miedo de que los demás no me entendieran, que pensarán que mi enojo no fuese justificado, que no era algo tan grave. Hace muy poco tiempo escuché decir que todos los enojos que uno tiene con los demás son desacuerdos con uno mismo, y lo comparto plenamente.

Y hablando de enojarse... les pido a modo de sugerencia que dejen de pelearse con la obesidad. Es el mejor referente con el que cuentan para saber si efectivamente están logrando cambios internos.

La gordura fue, es y será mi mejor referente: es la que continuamente está marcando mis errores, la que

me obliga a revisar con frecuencia todo lo que pasa en mi vida. Si aumento de peso ya no hay dieta que valga. Siempre encuentro en mis problemas el punto de conexión con la gordura: es la que me obliga a un aprendizaje continuo, constante y permanente. Durante muchos años sentí que no merecía estar gorda porque era una muy buena persona. De hecho hoy también lo soy, pero no siempre ni con todo el mundo. Con frecuencia me preguntaba, ¿por qué justo me tuvo que tocar a mí? A esta pregunta le siguió otra un tanto más realista, ¿y por qué a mí no?

Siempre tuve la particularidad de darle enfoques diferentes a las cosas que me cuestiono o que me plantean. Rara vez doy una opinión o una respuesta ante una pregunta aislada sin antes profundizar acerca del contexto. Porque tal vez, al indagar un poco, encuentro datos importantes que hacen que mi respuesta sea distinta.

Cuando algo me interesa, siempre pregunto el por qué. Cierta día, reflexionando acerca de mi forma de ver las cosas, alguien me dijo: "Vos sos la refutadora de leyendas".

Espontáneamente le contesté, ¿y por qué no aprender a refutar leyendas?

Me subyuga conocer el por qué de las cosas. Soy una persona ávida de conocimientos. El *porque sí, porque lo digo yo o yo sé por qué hago las cosas*, no me alcanza ni me sirve porque no incrementa mi caudal de información. Si alguien me dice *porque sí*, le pido por favor que me explique los motivos y hasta que no me convencen los fundamentos no paro, sigo insistiendo. Y a quien me dice *porque lo digo yo o yo sé por qué hago las cosas* le pido lo mismo. Algunos se enojan. El motivo supongo es que muchas veces no saben qué contestar. Y, de alguna manera, los estoy poniendo en

evidencia.

Cuando pido algo y me responden con un rotundo y solemne NO, enfurezco. Acto seguido pregunto, ¿y por qué no???

Algunas veces, aunque me cueste, no tengo más remedio que coserme la boca.

Cuando alguien se planta frente a mí y me explica con fundamentos convincentes que determinadas cosas hay que hacerlas de otra manera, recién entonces las modifico, no soy tan necia. Me atrevo a establecer mis propias normas.

Quisiera compartir con ustedes una investigación que me resultó muy interesante para ejemplificarles que, en general, la gente se limita a copiar o a repetir lo que ve, sin pensar por qué lo hace de tal o cual manera.

Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula. En el centro de la misma colocaron una escalera y, sobre ella, un montón de plátanos. Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo.

Después de un tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros no paraban de golpearle.

Pasado algún tiempo más, ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de los plátanos. Entonces, los científicos sustituyeron a uno de los monos. Obviamente, lo primero que hizo fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros monos, quienes le dieron una tremenda paliza.

Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera (aunque nunca supo por qué le pegaban).

Un segundo mono fue sustituido y ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza del novato.

Un tercero fue cambiado, y se repitió el hecho: lo volvieron a golpear.

El cuarto y, finalmente, el último de los veteranos fueron sustituidos.

Los científicos quedaron entonces con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquel que intentase llegar a las bananas.

Si fuese posible preguntar a alguno de ellos por qué le pegaban a quien intentase subir la escalera, con certeza la respuesta sería: "No sé, aquí las cosas isiempre se han hecho así!"

¿Les suena esto? No perdamos la oportunidad de preguntar por qué estamos golpeando... y por qué estamos haciendo las cosas de una forma si a lo mejor la podemos hacer de otra...

Al preguntar, descubrimos que muchas veces hacemos cosas que no tienen razón de ser. Nos cuestionamos muy pocas cosas ya sean simples o complejas y nos limitamos a pensar lo menos posible. Ponemos piloto automático y arrancamos.

¿Por qué finalmente, decidí sentarme a escribir?

Muchas veces dudé sobre mi capacidad para escribir y publicar un libro porque suponía que otros ya se habrían ocupado de hacerlo mejor.

Hoy veo las cosas a través de un cristal diferente. Tal vez otros lo hayan hecho mejor, pero sin lugar a duda, nunca igual. Cada escritor tiene su estilo y lenguaje propio.

Soy plenamente consciente del poder que tiene la palabra, por eso selecciono meticulosamente todo lo que digo. A través de las palabras uno puede sanar o enfermar la vida de los demás. El mal uso de las palabras nos impide una comunicación eficaz y puede producir estragos en nuestros vínculos. Debo aclarar que, en base a quien sea el receptor, utilizo las palabras que considere más adecuadas para la situación. No soy Heidi precisamente, ni tampoco me interesa aparentar serlo.

Siempre pongo mucha pasión en todo lo que hago y este libro no es la excepción. Procuero plasmar mi alma por escrito.

Puedo expresar con gran facilidad lo que pienso y lo que siento a través de mensajes claros, precisos y transparentes. Muchas veces doy un doble mensaje y me hago cargo: lo hago adrede.

Tengo deseos vehementes. Por eso aprendí a ser persuasiva y diplomática cuando realmente quiero conseguir algo. En otros casos aprendí que para conseguir lo mismo es necesario utilizar otros recursos porque hay muchas cosas que, por las buenas, la gente no entiende. Mi intuición me ayuda a distinguir cuál de los dos caminos debo tomar. Les confieso que a veces ninguno de los dos surte efecto.

Sin lugar a duda, el deseo más vehemente que tuve durante toda mi vida fue la delgadez y por eso tenía que conocer en profundidad todo lo referente a la obesidad. Suponía que "el saber" me daría la solución para la cura. Y supuse bien.

Como no soy doctora, me puedo dar el lujo de utilizar un lenguaje más informal. En definitiva, la idea es la misma, lo único que cambia es la forma.

A veces contando lo mismo pero con otras palabras el impacto es diferente para aquellos lectores que prefieren este estilo.

Considero que mi forma de escribir no le quita seriedad al tema. Tal vez sea una manera de que empiecen a restarle importancia a la gordura y, por qué no, también a reírse de ella. Después de todo, durante mucho tiempo hemos permitido que ella se burle de nosotros. Se puede decir o escribir lo mismo sobre un mismo tema de mil maneras diferentes. Mi objetivo es que incorporen conocimientos. La fuente es indistinta.

Se verán reflejados en algunas cosas y en otras no. Es obvio que un lector no puede concordar con un escritor en un ciento por ciento. Rescaten lo que les sirva y descarten lo que no.

También decidí escribir este libro porque considero que el conocimiento que no se comparte, se pierde. Y cuando se comparte, se multiplica.

Mi curiosidad me puede. Y curioseando llegué a

conclusiones bastante interesantes en cuanto a mi vida en general y a la obesidad en particular.

Puse todo mi empeño, de principio a fin, para lograr que los gordos aprendan a mirarse de otra manera, para que puedan darle un enfoque diferente a la obesidad, para poder verla desde otro lugar. Ojalá logre mi objetivo, porque cada palabra brotó de mis entrañas y porque este libro lo escribí con mucho amor. Y cuando alguien hace algo con amor es muy raro que salga mal.

Así comenzó mi calvario

Hasta mis 22 años la tristeza fue mi secuz pero eso sí, estaba muy bien camuflada. A la vista de los demás siempre fui un cascabelito, siempre sonriente y desparramando alegría por doquier.

Ahora también soy una persona alegre, con la enorme diferencia que mi alegría es auténtica.

Con el correr del tiempo aprendí que uno tiende a dar lo que más necesita recibir y a su vez, uno necesita recibir aquello que no tiene capacidad de dar. Nada me provocaba alegría, nada me daba placer, porque siempre mis kilos de más lograban empañar cualquier situación que valiera la pena disfrutar. En síntesis, la alegría nunca era completa.

Por aquellas épocas me deprimía por el sólo hecho de pensar que jamás iba a poder dar rienda suelta a mis deseos de comer. Cuando lo hacía, la consecuencia la veía en corto tiempo: unos cuantos kilos más se sumaban a mi mochila.

Todo tenía que ser medido, sin pasarme del límite (palabra que aborrezco, dicho sea de paso). Si quería comer más, tenía que abstenerme porque me decían que no debía hacerlo. Entonces la bronca y el resentimiento se adueñaban de mí.

Convivía permanentemente con un eterno dilema: comer lo que quería y bancarme las consecuencias o hacer una dieta.