

TORRE DE MARFIL

Personajes pintorescos y dietas heterodoxas

Dr. Felix J. Fojo

Ex Profesor de la Cátedra de Cirugía
de la Universidad de La Habana

ffojo@homeorthopedicspr.com



No hay dudas de que el exceso de peso corporal, que denominamos obesidad, atenta contra la salud física, la calidad de vida y la autoestima. Tampoco parece haber dudas de que una alimentación natural, sana, equilibrada y sobre todo moderada, unida a una actividad física razonable, deben evitar esta condición, a excepción de patologías condicionantes que requieran tratamientos médicos específicos.

Pero la realidad y el entorno socioalimentario, el denominado entorno obesogénico, no se atienen a esta lógica, lo que ha llevado al desarrollo de una pandemia mundial de obesidad (globoesidad) que todos padecemos de una u otra forma. Buscando soluciones milagrosas, el mundo se ha convertido en una gran puesta en escena para dietas de todo tipo, algunas de ellas muy peligrosas y casi todas apuntando al lucro de sus inventores.

Se cuenta que una precursora de la necesidad de estar “esqueléticamente flaca” fue Madame Pompadour, cuya experiencia erótica con los hombres poderosos es históricamente inobjetable. Pero la Pompadour, que se

vanagloriaba de sus 111 libras de peso, no nos dejó escrita una dieta específica.

El primer “dietólogo” reconocido fue el británico William Banting (1797-1878), amigo y paciente del Dr. William Harvey. Banting, que era diabético, comprendió que limitar la ingesta, sobre todo la de almidón, como llamaban a los carbohidratos, constituía la única posibilidad de mejorar su estado. Así, diseñó una dieta a base de pollo, pescado, huevos, algunos vegetales y tres o cuatro copas de vino diarias. Fue la primera dieta baja en carbohidratos de la historia, y le fue muy bien pues bajó más de treinta kilos y vivió 81 años. Y además la describió prolijamente en su famosa *Letter on corpulence* (1863), folleto que se constituyó en el primer *bestseller* “dietológico”.

Después de la Primera Guerra Mundial, las dietas comenzaron a florecer como los hongos. En 1917, Lulu Hunt Peters, una norteamericana obesa pero muy buena comunicadora, escribió sobre las “calorías”, un término que tomó de la física. Hacia el final del cine mudo Hollywood puso de moda la dieta de las estrellas: toronjas, huevos duros, vegetales verdes, unas pocas tostadas... y mucha voluntad.

De aquí en adelante la lista se hace interminable, tanto en dietas como en personajes de todo tipo promoviéndolas: la del Dr. Atkins, una de las más usadas y también de las potencialmente más dañinas a la salud; la de los grupos sanguíneos; la del Dr. Hay; la dieta Pritikin y la Scarsdale; la de Okinawa; la de Jenny Craig; de las calorías negativas; de los Neandertales; las de Feingold, Perricone, McDougall, Madonna, 100 miles, alcalina, F-plan diet, de la sopa, de la col, South Beach, la macrobiótica, la prison loaf... y para qué seguir, decenas y decenas más. Ni lo piense; comience hoy mismo su dieta... o diseñela usted mismo. **G**



Wiri, 1991, “Mercedes en Varadero”
Técnica Mixta, 40” x 48”.