



Por Sharon Haywood, Co-Editora de Adios Barbie & Fundadora/Directora de AnyBody Argentina

Traducido por Liza Orlando, Activista de AnyBody

Con el 2014 acercándose, es tiempo de resoluciones de nuevo... con 'perder de peso' en el 'top one' de mucha gente. La industria de las dietas no se pierde nada al promocionar 'nuevos y mejorados' programas para perder 'esos kilitos extra' mientras se aproxima el próximo año. Esto obliga a preguntarse: si los gigantes de la industria de las dietas como 'Weight Watchers' y 'Slim Fast' (muchas veces basados en estrategias de 'vergüenza de la gordura') fueran verdaderamente exitosos, por qué la necesidad de nuevos lanzamientos? Lo que estas máquinas de hacer dinero no nos dicen es que la mayoría de la gente que pierde peso lo vuelve a subir, y en consecuencia, en unos cuatro o cinco años, apresan a la gente en un triste círculo de perder y

ganar peso, por supuesto, creando consumidores de por vida.

Con el espíritu de transparencia y nuestro deseo de promover salud emocional y física entre nuestros lectores, compartimos este post de Adios Barbie, del 27 de diciembre de 2011, que provee muchos datos basados en investigaciones, que deconstruyen los mitos y engaños alrededor de las dietas y la pérdida de peso. Comencemos el 2014 con el pie derecho y sumate a nosotras en abandonar las dietas.

* * *

Además de la temporada de bikinis, al final de diciembre y comienzos de enero estamos particularmente susceptibles a sentirnos mal sobre nuestro cuerpo. Agradecimiento especial a los medios y a la industria de las dietas por asegurar que nos sintamos mal, recordándonos que nos dimos demasiados gustos durante las fiestas y debemos (al menos) perder ese peso (que ganamos) en el año que viene. En el Reino Unido, Weight Watchers se encarga de que escuches el mensaje fuerte y claro. El 1 de enero de 2012, casi todas las cadenas más grandes de televisión del Reino Unido transmitieron simultáneamente un comercial de tres minutos de Weight Watchers que costó 23 millones de dólares. En el comercial, Weight Watchers muestra orgullosamente a 180 clientes, mayormente mujeres, que perdieron en total 5.908 libras usando sus programas registrados 'ProPoints', lanzados un año antes.

Lo que me gustaría ver es cuántas de esas historias de pérdida de peso exitosa se mantuvieron después del Año Nuevo de 2016. Según estudios realizados, la mayoría de estas mujeres subido el peso que había perdido y entre 60 y 120 de esas mujeres pesarán más de lo que pesaban antes de hacer la dieta entre cuatro y cinco años después. Sí, dije dieta. Al margen de cómo las llame Weight Watchers (o Slim Fast, o Jenny Craig cualquier sistema o producto diseñado para perder peso), las dietas son dietas. Y las dietas no funcionan. Seguro, si sólo comés proteínas y evitás los carbohidratos o limitás tus porciones o adherís a un sistema de puntos que limita tu ingesta de calorías, sí, vas a perder peso... inicialmente. Pero investigaciones [1] demuestran claramente que el peso perdido volverá en menos de cinco años.

Investigadores de la universidad UCLA de California buscaron evidencia específica sobre los resultados a largo plazo de hacer dieta analizando cada estudio sobre dietas publicado, 31 en total [2], en el que se monitoreó el peso de los participantes entre dos y cinco años luego de su pérdida de peso inicial. La principal autora del estudio, Traci Mann, dijo de los resultados:

"Inicialmente podes perder de 5 a 10% de tu peso en muchas dietas, pero después el peso vuelve. Descubrimos que la mayoría de las personas volvieron a subir el peso que habían perdido, y más. La pérdida sostenida de peso se dio sólo en la minoría de los participantes, mientras que la mayoría subió todo el peso perdido nuevamente. Las dietas no llevan a la pérdida sostenida de peso o a beneficios en la salud de la mayoría de las personas."

Tal vez la escuchaste esto pero quizá te resignaste a jugar el juego de subir y bajar de peso. Es comprensible considerando cuán bombardeados estamos con el mensaje de 'la gordura te va a matar'. Pero la verdad es que la gordura puede de hecho protegerte de determinadas enfermedades incluyendo la osteoporosis, la bronquitis crónica, y algunos tipos de cáncer [3]. Además, las pruebas apoyan firmemente que subir y bajar de peso repetidamente hace realmente mal a tu cuerpo, sin mencionar el abuso mental y físico auto infringido. La evidencia es clara: los cambios cíclicos de peso juegan un papel principal en varias dolencias, irónicamente atribuidas a la obesidad: presión alta, insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes e incluso muerte prematura [4].

Desafortunadamente, los estudios que generan más atracción de la prensa son aquellos que apoyan la pérdida de peso como medio para lograr mejorar la salud, los cuales **están financiados principalmente por las industria farmacéutica**[5] **y de pérdida de peso**. Y estas industrias ciertamente no carecen de ganancias. Se estima que en sólo dos años más, el mercado mundial de la pérdida de peso valdrá 586.3 billones de dólares.

Es hora de decir "NO" al gran negocio de hacer dinero de nuestros cuerpos. Basta de creer que la gordura es el enemigo. Basta de creer que la etiqueta 'sobrepeso' o inclusive 'obeso' obtenida de **una tabla de IMC ('Índice de masa corporal') poco confiable** se traduce en un problema de salud. Mientras el año se cierra y vos armás tu lista de resoluciones de fin de año, animate a hacer algo diferente. En Londres, Inglaterra la campaña *Endangered Bodies* ('Cuerpos en riesgo de extinción'), lanzada en la **Cumbre Internacional *Endangered Species en marzo de 2011***, está en plena marcha. El equipo *Endangered Bodies* ('Cuerpos en riesgo de extinción') **en el Reino Unido** [6], liderado por **Susie Orbach**, lanzó su campaña 'Abandonando la dieta' en la Conferencia Nacional Feminista del **Reino Unido**, en la cual se invitó quienes formaron parte a 'expresarse en contra de la tristeza causada por la industria de las dietas'. Y vos también podés hacerlo.



"Ocupá tu cuerpo"

Cartel por Jo E. Harrison, Activista de AnyBody en Londres; Imagen por Sharon Haywood

Cualquiera, en cualquier lado puede organizar un **SpeakOut** (un taller que promueve 'Abandonando la dieta'). Puede que juntes a un par de amigos alrededor de la mesa de tu cocina, o puede que llenes un auditorio. El punto es crear un espacio seguro en el que el sufrimiento causado por las dietas pueda ser expresado y reconocido. Un SpeakOut y consiguiente grupo de apoyo que pueda surgir ofrece el respaldo que los clubes de dieta como Weight Watchers ofrecen. Sin embargo, en vez de focalizarse en contra de los impulsos naturales de tu cuerpo, un SpeakOut ofrece lazos fuertes a la vez que explorás, en colaboración con otros miembros, cómo realmente cuidarte. En palabras del equipo Endangered Bodies/AnyBody ('Cuerpos en riesgo de extinción') del Reino Unido:

"En general, el objetivo es llegar a ser verdaderamente consciente de dónde te ubican las dietas, y empezar a tomar decisiones importantes sobre cuánto querés jugar un juego que te está haciendo infeliz... Es sobre encarar el desafío de aceptar y entender cuán natural es comer felizmente, en respuesta a tu hambre, y sin culpa."

Aprender a comer de forma intuitiva es un proceso que lleva tiempo, especialmente si históricamente confiaste en factores externos, como un plan de alimentación o un sistema de puntos para guiarte sobre cuándo y cuánto comer. Las dietas nos enseñan a ignorar nuestras señales internas, lo cual sólo contribuye al desarrollo de desórdenes alimenticios y obesidad. Cómo Susie Orbach preguntó muchas veces:

"Si las dietas funcionaran, ¿por qué deberíamos hacerlas más de una vez?"

Arranquemos el nuevo año abandonando las dietas y avanzando hacia un comer 'feliz por siempre'.

[1] Gina Kolata, *Rethinking Thin*, New York: Picador, 2007, 188.

[2] Contrasta con el hecho de que la 'crisis' de la obesidad fue corroborada por **cuatro** estudios. Ver *The Obesity Myth* por Paul Campos, New York: Penguin Group (USA) Inc., 2004, páginas 13-20 para más detalles.

[3] Linda Bacon, *Health at Every Size*, Dallas: BenBella Books, Inc., 2008, 138-139.

[4] Paul Campos, *The Obesity Myth*, New York: Penguin Group (USA) Inc., 2004, 32-33.

[5] Agradecimiento especial al 'Anti-Diet blog' de Sue Thomason por revelar este artículo.

[6] También conocido como el equipo 'AnyBody'.

La primera imagen por *Jeannette Goodrich via Flickr*.