



“Hoy ejercité así que me puedo dar el gusto de comerme un pedazo de torta.”

“Cuando pierda estos últimos 4 kilos, voy a ir a la playa.”

“La semana que viene voy a comer más. Tengo que entrar en ese vestido este fin de semana.”

“No puedo comer eso, va a ir directamente a mi cadera.”

¿Suena familiar? Alguna vez pensaste la cantidad de tiempo que pasas pensando acerca de tu cuerpo y/o en la comida? Presta atención. Te podría sorprender cuanto espacio dedicas de tu cerebro a calcular calorías, odiarte a ti misma/o y privarte. ¿Alguna vez has imaginado el alivio que sentirías si pudieses abandonar la misión de obtener el cuerpo ideal? Si no lo has hecho, es el momento para liberarte del juego donde nadie gana, la dieta. El 6 de Mayo es el día perfecto para empezar.

Desde 1992, el 6 de Mayo ha sido designado como el Día Internacional Sin Dietas (en inglés es *International No Diet Day* o INDD). Esta campaña para amar el cuerpo está asociada con la lucha contra los trastornos alimenticios y con honrar a las personas que han sufrido a causa de uno. Por este día, podemos agradecer a Mary Evans Young, una feminista del Reino Unido, fundadora del movimiento británico anti-dieta, de Los rompedores de dietas (*Diet Breakers*), y autora del libro más vendido, *Rompiendo la dieta: tenerlo todo sin tener que hacer dieta* (Hodder & Stoughton, 1995). Ella fundó INDD después de recuperarse de la anorexia, aunque el día no se trata sólo de los trastornos alimenticios. Este movimiento llama la atención sobre el hecho de que muchos de nosotros sufrimos de trastornos del pensamiento respecto a la comida y nuestros cuerpos, no sólo aquellos afectados por la anorexia y la bulimia.

INDD es más que no privarte por un período de 24 horas. Te invita a hacer las paces con tu cuerpo y tu relación con la comida. Y no sólo por tu salud mental. Diversos estudios muestran que las dietas yo-yo son perjudiciales para la salud física, llevando a enfermedades como la insuficiencia cardíaca, la hipertensión y la obstrucción arterial.[1] Más aún los investigadores tienen pruebas que ilustran una correlación significativa entre el bajo peso y expectativas de vida más cortas.[2]

Mientras disfrutas de la libertad y el placer de comer exactamente lo que quieres, este 6 de mayo, piensa que cada día podría ser un día libre de dieta. Es más fácil decirlo que hacerlo. Es probable que si estas haciendo dieta, has estado contando calorías durante mucho tiempo. Abandonar este hábito no va a suceder de la noche a la mañana. Es un proceso – uno que lleva a una mayor auto-aceptación. Comienza con algo pequeño. Si necesitas ayuda, elije una de las siguientes acciones para comenzar a crear una nueva realidad libre de dietas:

- Si te pesas regularmente, reduce la frecuencia con la que lo haces con el objetivo de deshacerte de tu balanza completamente. Celebra con una fiesta de despedida a tu balanza.

- Deja de preguntar: "¿Me veo gorda/o en esto?" Comprométete a dejar de cuestionar a tus amigos, a tu amante y sobre todo a tí misma/o por una semana completa. Luego, al final de esa semana, comprométete a una semana más y luego otra, hasta que hayas desprogramado esa pregunta fuera de tu conciencia.
- Escucha a tu cuerpo. Si te pide un brownie, no le des una zanahoria. Terminarás comiendo una bolsa de verduras antes de sucumbir a tu verdadero deseo. Si te privas, probablemente no comerás un sólo un brownie , sino más bien, un plato lleno. Tu cuerpo sabe lo que necesitas. Aprende a respetar su sabiduría innata.
- Elimina un alimento dietético de la lista de compras. Cualquier cosa etiquetada como libre de grasa y "light" entra en esta categoría. Elige un nuevo producto bajo en calorías para eliminar de tus opciones de alimentos hasta que tu refrigerador este lleno de exactamente lo que tu cuerpo quiere, no los productos que piensas que te permitirá estar más delgada/o.
- Haz por lo menos una cosa que hayas estado posponiendo hasta que hayas perdido peso: cómprate nueva ropa, anótate en clases de baile o invita a esa persona que te gusta a salir.

Aunque el 6 de mayo ayuda a crear conciencia acerca de los trastornos alimenticios, utilízalo para echar un vistazo a tu propio cuerpo y tu relación con él. Toma el compromiso INDD y difunde la palabra. Cuantos más seamos los que rechazan la presión a hacer dieta, menos se promocionará como la norma. Y eso se traducirá en una sociedad más feliz y más saludable.

* * *

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

[2] Crespo et al., "The Relationship of Physical Activity and Body Weight with All-Cause Mortality: Results from the Puerto Rico Heart Health Program," AEP 12, (2002): 543-52.

Originalmente publicado en: <http://www.adiosbarbie.com/2011/05/scale-back-its-international-no-diet-day/>