

cuánto
te

pesa
tu

peso

Busnelli, Virginia

Cuánto te pesa tu peso: libérate de prohibiciones y etiquetas, y sana la historia con tu cuerpo / Virginia Busnelli. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2023.

256 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1427-8

1. Salud. 2. Obesidad. 3. Nutrición. I. Título.

CDD 613.2

Cuánto te pesa tu peso

© Virginia Busnelli, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: MilPalabras estudio

Impreso en Printing Books

Mario Bravo 835, Avellaneda

provincia de Buenos Aires,

en noviembre de 2023.

Tirada: 4000 ejemplares

1ª edición: noviembre de 2023

ISBN: 978-950-02-1427-8

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley nº 11.723).

VIRGINIA BUSNELLI

Cuánto
te
pesa
tu
peso

The title is presented in a bold, black, sans-serif font. The words are arranged in four lines: 'Cuánto', 'te', 'pesa', and 'tu', followed by 'peso' on a fifth line. The text is set against a background of a large, faint, light-gray circular graphic that resembles a scale or a stylized 'A'. Several solid dark-gray circles of varying sizes are scattered around the text, some overlapping it. Two horizontal lines cross the composition, one above 'pesa' and one below 'tu', adding a sense of structure and movement.

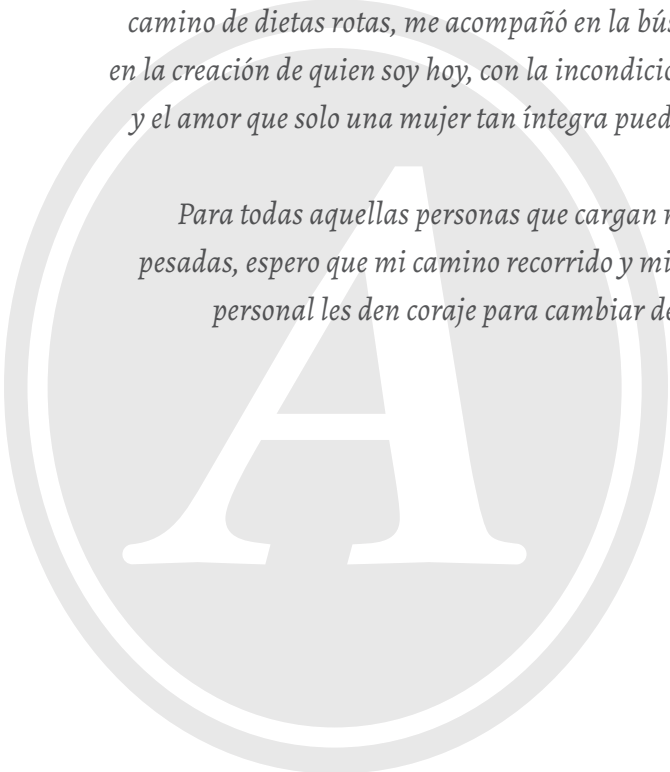
Libérate de prohibiciones y etiquetas,
y sana la historia con tu cuerpo

 *Editorial El Ateneo*



Para Ketty, mi madre, porque además de recorrer un camino de dietas rotas, me acompañó en la búsqueda y en la creación de quien soy hoy, con la incondicionalidad y el amor que solo una mujer tan íntegra puede lograr.

Para todas aquellas personas que cargan mochilas pesadas, espero que mi camino recorrido y mi historia personal les den coraje para cambiar de rumbo.



A

índice

Introducción. El peso de mi peso	11
Parte I. Vivir confundidos, vivir con culpa	26
Capítulo 1. Las barreras del contexto	27
El mercado de la obesidad: la oferta de soluciones	28
Evidencia u opinión	35
Capítulo 2. Cómo saber si vivo con sobrepeso u obesidad	41
El índice de masa corporal (IMC)	46
Métodos de diagnóstico sencillos	49
Perímetro de cintura	49
Análisis de la composición corporal	51
Capítulo 3. La pandemia olvidada	57
El mundo está engordando	60
La gran paradoja	60
La obesidad en números	63
La obesidad en la Argentina	64
Obesidad infantil en el mundo	66
¿Genética o cultura?	68
Parte II. Una enfermedad	72
Capítulo 4. Ni factor de riesgo, ni problema estético	73

El tejido adiposo	79
No es tu culpa, ¿está claro?	81
Las múltiples causas	81
La historia de Estela	83
Capítulo 5. El peso de tus palabras	89
El trazado del estigma	90
Las palabras duelen	98
Capítulo 6. La madre de otras enfermedades	107
El complejo sistema de hambre-saciedad	111
Parte III. El mundo de las dietas	116
Capítulo 7. Si quieres engordar, comienza una dieta	117
Desde el experimento de Minnesota hasta nuestros días	120
Capítulo 8. Dietas de moda	125
En busca de una solución mágica	134
Capítulo 9. Temporada de primavera-verano	137
Llegó el verano	140
Los efectos de la famosa dieta cetogénica	146
Cómo detectar un recurso engañoso para adelgazar	148

Parte IV. El tratamiento de la obesidad	150
Capítulo 10. Antes de comenzar	151
Capítulo 11. Cómo diferenciar entre buenos profesionales y vendedores de humo	161
El intrusismo profesional	162
Características de un profesional preparado	168
Capítulo 12. Los ocho pasos previos al tratamiento	173
Paso 1: Reconocimiento de la obesidad como una enfermedad crónica	175
Paso 2: Obtención del permiso del paciente para abordar el tema	176
Paso 3: Identificación de las causas	177
Paso 4: Evaluación diagnóstica	178
Paso 5: Tener en cuenta las complicaciones	179
Paso 6: Acordar el tratamiento con el paciente	180
Paso 7: Establecer objetivos viables	182
Punto 8: Seguimiento continuo y controles a largo plazo	183
Capítulo 13. Enfoque escalonado del tratamiento de la obesidad	185
Primer escalón	188
El segundo y el tercer escalón	189
El último escalón: la cirugía bariátrica	191
El uso de la medicación	198

Parte V. El mapa de Vir Busnelli	202
Capítulo 14. Cambio de rumbo	203
Arco de salida, kilómetro cero	207
Las fases del cambio	209
Preguntas para la largada	210
Parada 1. El amor propio	212
Parada 2. Sanar el vínculo con la comida	218
Parada 3. Elegir el entorno	223
Parada 4. El descanso	225
Parada 5. Mover nuestro cuerpo	227
“Efecto silla”	229
Los beneficios de hacer treinta minutos de actividad física por día	230
Parada 6. Organizarse	235
Parada 7. Convertir el hogar en un lugar seguro	236
Parada 8. Hidratarse	237
Parada 9. Diferenciar el hambre real del hambre emocional	238
Parada 10. Respetar las cuatro comidas	240
Algunos consejitos finales	241
Seguir el camino	243
Agradecimientos	247
Biografía de la autora	251





INTRODUCCIÓN

El peso de mi peso

Desde su nacimiento, este libro fue muy movilizador para mí. Cuando llegó la propuesta, tuve una primera reunión con dos personas de la editorial muy importantes en la creación de mi primer libro, en quienes confío, a quienes quiero, respeto y admiro, no solo por su trabajo, sino por lo que me han demostrado ser como personas. En aquella oportunidad hablamos del proyecto: hacer un libro para hablar de obesidad. Y sí, era el paso que seguía en mi carrera.

Dediqué parte de mi carrera profesional al estudio exhaustivo del tema. Luego, con los años, mi presencia en medios de difusión y en redes sociales permitió que los pacientes, los seguidores y la audiencia en general me consideraran una persona influyente, pero... desde esa primera reunión surgió mi primera paradoja entre la “Vir persona” y la “Vir profesional”. Hasta ese momento, a pesar de haberme mostrado mucho en redes, solo mi círculo cercano conocía esta parte de mi vida. Ya había contado la historia de mi madre con su tiroides en mi primer libro, había compartido cómo perdí la vista de un ojo en las redes y en mi página web, pero nunca me había referido a mi situación personal en lo referente a tratar en este libro.

En cada posteo, en cada frase, en cada seminario, en cada taller, en cada grupo terapéutico, en cada clase, en cada consulta, aparecía mi pasión, se evidenciaba que yo estaba atravesada por el tema, pero, hasta ese momento, nunca había pensado en compartir la historia de mi vida. De cómo el peso de los cuerpos de los otros marcó mi destino y cómo terminó influyendo en mi cuerpo y en mi peso, a pesar de tanta investigación y experiencia.

Uf, ¡qué fuerte! Lo escribo y no puedo creerlo, porque, en cuanto la reunión terminó, pensé: si soy una de las que más sabe sobre esto, una de las que más estudió, la que viaja por el mundo dando cátedra del tema, ¿cómo voy a contar que, con todo lo que sé, con todo lo que estudié, con todo lo que aprendí, con todas las personas que traté y ayudé, aun así, yo...?

Sigo sin poder exponerlo abiertamente, pero no por una falta de resolución del tema, sino por el estigma, por la discriminación y lo poco preparados que estamos como sociedad para poder escuchar este relato, sin una mirada juiciosa que considere que, si estuviera resuelto, entonces yo portaría un cuerpo delgado y esbelto. Por el miedo de que la ignorancia pueda perjudicar mi imagen como profesional o incluso sufrir ataques al contarlo, algo muy frecuente hoy en las redes sociales.

He manifestado en algunas oportunidades indicios de situaciones personales, pero el *ciberbullying* —siempre a la orden del día— me reprimió o me asustó. Y no solo por mí, también porque mi historia involucra a mi familia.

Después de ese primer encuentro con ellas, vinieron los papeles, la firma del contrato y empezamos por el índice. Armamos todos los temas divinos que el libro tenía que contener y sobre los cuales yo debía escribir para todos ustedes.

A partir de ahí los días se empezaron a complicar, la agenda se llenaba de otras actividades, entonces siempre postergaba el sentarme a escribir. Ya la euforia del inicio del proyecto había pasado, y algo me trababa.

Empecé a angustiarme mucho porque soy una persona muy exigente y no quería fallarle a mi editora con los tiempos, entonces, puse manos a la obra a la reflexión, a pensar qué me estaba pasando.

Reflexioné mucho acerca de buscar profesionales de la salud que me acompañaran, pero pensaba... ¿yo, que tantas personas saben quién soy y *la tengo re clara*, voy a pedir ayuda y voy a gritar: “yuuuuuuu, acá estoy y no estoy pudiendo, mi peso, mi cuerpo, mi historia me están trabando y no sé cómo seguir”? No porque mi peso o mi cuerpo sean un problema para mí, sino porque “hegemónicamente no debería ser el cuerpo del experto en obesidad”. Y que entiendan que esa relación es arbitraria y no depende de mí ni de mi voluntad ni de lo maravillosa médica que yo pueda ser hoy va a ser mi desafío en este libro y el motivo principal por el que he decidido compartirles mi historia.

Di el paso obligado: incorporar profesionales de la salud que me acompañaran en este proceso. Y, sin lugar a duda, superaron mis expectativas. Ser paciente y dejarme conducir me alivió para llegar a la claridad.

Con el paso de los días se fue desarmando el nudo, el problema era claro, @virbusnelli, mi usuario en redes sociales había creado una imagen de #mamáymédica experta en el tema, mostrándose tal cual es, sin mentir, siendo honesta, pero había obviado contar su historia y darle inicio a este libro sobre obesidad, que implicaba sincerarse desde otro lugar, contar quién fue antes de ser la virbusnelli que todos conocen hoy y cómo llegó hasta acá. Porque, para llegar a convertirme en una experta en el tema,

existió una comprensión de lo que sienten los pacientes que me llevó a la búsqueda y al descubrimiento de que nosotros no somos culpables del peso que tenemos, que no es una cuestión de ser vagos, comilones, haraganes o de tener “alma de gordos”.

Así que con esta introducción quiero contarles que, antes de empezar a hablar de lo meramente científico, necesito que me acompañen a recorrer la historia real de mi vida, no solo el pequeño pedacito que les conté en mi primer libro, *¿Es estrés o tu tiroides?* En aquel libro, yo hacía tan solo un mes que había perdido a mi papá, y les conté un poco de la vida de mi mamá con su tiroides y por qué decidí hacer como formación inicial endocrinología. Y mientras escribo recuerdo que hacia el final de mi concurrencia en el Hospital Pirovano, en septiembre de 2008, le comenté a una de esas endocrinólogas de renombre que “supuestamente” son genios en lo que hacen, que cuando yo terminara quería especializarme en obesidad. Me atravesó con una mirada que aún hoy me hiela la sangre y sentenció: “Esa no es una rama de la endocrinología, los que hacen obesidad son *pastillólogos* y se dedican a hacer dietas”. Así que imaginen el gran recorrido que atravesé hasta llegar al día de hoy.

Pero ahora llegó el momento de hablarles desde el corazón y contarles que la búsqueda de salvar mi alma de tanto dolor por el peso de los cuerpos me trajo hasta acá, hasta lograr que ustedes tengan este libro en sus manos.

Nací en la ciudad de Luján, en la provincia de Buenos Aires, en una familia formada por mi mamá —por aquel entonces de 38 años—, mi papá, tres hermanos mayores y mi abuela paterna,

que vivía con nosotros. Mi abuela falleció cuando yo tenía 10 años, recuerdo que era una mujer de ojos claros, muy muy corpulenta, que siempre estaba sentada, que casi no se movía y que cocinaba mucho más rico y sabroso que mi mamá.

Mi papá también era un hombre “grandote” que cada tanto se lucía en la cocina haciendo homenaje a sus orígenes italianos. Mi madre, una mujer “normal”, tal vez hoy diríamos “rellenita” o con un poco de sobrepeso. Mis padres eran muy distintos entre ellos, pero ambos muy amorosos y presentes en mi vida. Llenos de virtudes, pero muy preocupados por su peso y también por el mío.

Mamá vivía cuidándose y siempre nos quería hacer adelgazar, entonces nos ponía a todos a dietar. Papá siempre aceptaba, ya de grande era él quien buscaba las dietas, pero no tenía criterio para saber si estaba ante un buen profesional o ante un embustero, de los que hay tantos, lamentablemente.

Así, por periodos mamá empezaba alguna dieta para acompañar a papá y de paso adelgazar un poco ella. Recuerdo caminar con mi madre por la playa y que me preguntara: “Esa mujer que va caminando ahí, ¿tiene la cola como la mía o más grande?”. Y en muchas oportunidades me pedía que cuando viera alguna mujer con un cuerpo parecido al suyo se lo mostrara. Eran tantas las variaciones de peso que ella hacía que, en algún momento, su construcción mental de su cuerpo y la imagen que le devolvía el espejo no coincidían y me pedía a mí, que tan solo era una niña, que desempatará.

Ahora que reflexiono a la distancia, entiendo que crecí con una mamá que no tenía en claro cómo era su cuerpo. Esta misma

niña que debía evaluar si las formas de los cuerpos correspondían a una supuesta delgadez llegó a la adolescencia y juventud con dudas también o con ideas “poco reales” de lo que es un cuerpo de mujer *¿normal, delgado, bello?*

Yo me recuerdo como una niña un poco más “rellenita de lo normal”. Uf, qué fuerte verme escribiendo hoy esa frase después de todo el camino recorrido como profesional, por eso, antes de seguir, quiero recalcar que acá no está escribiendo la Dra. Busnelli, está escribiendo esa niña que creció en ese cuerpo, en esa familia y que hoy ha resuelto contarles su historia. Ahora, con el paso del tiempo, cuando veo mis fotos de ese entonces, me doy cuenta de que no, bajo ningún punto de vista era una nena con exceso de peso, mi cuerpo era normal. Era una nena que vivía en una casa donde la comida pasaba de ser una fiesta con abundancia a convertirse en un objeto prohibido donde la restricción era la regla.

Mi primer contacto con el “eso no se puede comer” fue para mi comunión. Tenía tan solo 8 años, pero había que ponerse el vestido blanco y estar linda. Coincidió también con la época en que mi mamá entró en la menopausia, supongo que eso la afectaba también. Entonces mis padres resolvieron que todos empezáramos los grupos ALCO, cuyas siglas significan Anónimos Luchadores Contra la Obesidad o Asociación de Lucha Contra la Obesidad. Es un movimiento internacional de ayuda contra la obesidad fundado en 1967 en Argentina por el doctor Alberto Cormillot (a quien respeto y quiero mucho) que aún hoy sigue existiendo y basa la terapéutica del exceso de peso en grupos de

tratamiento y distintos tipos de recursos dietéticos que se fueron actualizando con el paso de los años.

Así que todos los miércoles a la noche, mientras hacía tercer grado, iba con mi papá y mi mamá a las reuniones. Ahí aparecieron en mi vida la sopa de verduras y el caramelo ácido antes de cada comida. Cuando llegó la comunión, lucí un hermoso vestido. Había un catering excepcional absolutamente casero, preparado por mis papás para homenajearme a mí y a todos los invitados. Me acuerdo especialmente de la comida de esa fiesta porque estaba hambreada y con muchas ganas de comer cosas ricas. Era chiquita, pero hoy reconozco que ya aparecían las situaciones de intentar comer todo lo que no había podido después de mucha restricción. También reconozco el esfuerzo de mis padres por darme lo mejor y cómo, sin que ellos lo supieran, a pesar de todo lo bueno, dejaban huellas en mi vida sin tener la intención.

Creo que después de esa primera dieta, cuando todo volvió a la normalidad, volví al mismo peso de antes, pero, también, sumé un poquitito más.

Realmente no recuerdo hoy en día cuál era mi peso, yo solo me comparaba con Trini, mi amiga del barrio, para mí ella era flaca y perfecta y yo era distinta o quizás no era como algunos querían que fuera. Fue mi primera amiga de la vida, vivía en la misma cuadra que la mía. Hoy, cuarenta y cinco años después, sigue siendo mi gran amiga, ella era flaca, con un cuerpo perfecto —que sigue teniendo—, y también es licenciada en Nutrición. Nunca jamás me hirió, porque siempre fue una de

esas compañeras hermosas que la vida me dio, ella contrastaba de alguna manera con toda esta locura de las dietas. Siempre me decía: “eres linda”, “eres inteligente”, “eres capaz” y aún hoy sigue siendo así conmigo, en algún punto pienso que ella me salvó un poco de no creerme que había algo malo con la forma o el tamaño de mi cuerpo, para empezar a quererme como era.

Mi papá también solía empoderarme con sus halagos, pero siempre fueron más bien intelectuales y sobre mi manera de ser.

En mi adolescencia, conocí pocas personas como Trini. De hecho, la segunda dieta que recuerdo fue alrededor de los 13 años, cuando había llegado el momento de prepararse para la fiesta de los 15. Por primera vez me llevaron a una nutricionista que era furor en mi ciudad porque era “una genia que hacía adelgazar a todo el mundo”. Ella me enseñó muchas cosas, pero me obligaba a comer cada tres horas máximo y me pesaba todos los viernes para controlarme, antes de cualquier “estrageo” que pudiera cometer el fin de semana. Hoy recuerdo con tristeza que, si no pesaba un poco menos que la semana anterior, se enojaba bastante. Ella me decía: “si quieres que yo te felicite cuando llegues al consultorio, tienes que poner un poquito más de ti”.

En mi colegio, vendían unos pebetes de jamón y queso con una flautita blandita que seguramente tenía manteca (jamás volví a probar en mi vida un pebete tan delicioso). Casi todos los chicos comíamos un pebete en los recreos, pero claramente a partir de la comunión yo dejé de hacerlo. Para “la gordita” era un prohibido. Por supuesto, se lo conté a la “genia” de la nutri y, si los viernes no había bajado lo que correspondía, lo primero que me

preguntaba era: “¿pudiste decirle que no al pebete?”. Pasé meses sin probar el sándwich cuando me preparaba para mi fiesta de 15. Sin embargo, si no bajaba de peso, ella no me creía y siempre salía al ataque con la ofensa del pebete.

Por gracioso e increíble que parezca, ¡me extorsionaba con un pebete! Realmente me angustio de solo acordarme. Hoy como adulta y médica pienso cuánta crueldad tienen algunos colegas, cuánta desinformación rayana en la inoperancia, por no decir negligencia.

A partir de ese momento empezó mi karma con la balanza, ya que yo me pesaba todos los días en ayunas para saber cómo seguía y, dependiendo de eso, iba o no a la consulta: si no había bajado, faltaba; si había bajado, iba contentísima. Llegó mi cumpleaños de 15, donde lucí una hermosa cintura, pero mientras tanto ya había metido en la mochila que llevaba en mi espalda la sopa de verduras, el caramelo ácido, la colación y la locura por pesarme todos los días.

Apenas pasó el cumpleaños, no pude sostener ni un día esa restricción, volví al pebete, por lo que empecé a recuperar rápidamente mi peso con el que había empezado y además sumé otros dos kilos como souvenir de la segunda dieta de mi vida. Coincidió con la época de mi pubertad y mi adolescencia, etapa en la que me establecí en un peso “bastante normal”. Para decir la verdad hoy miro las fotos y tenía un hermoso cuerpo, quizás no se ajustaba a los paradigmas de belleza, pero era sana y mi cuerpo me resultaba cómodo. Sin embargo, siempre estaba la mirada juiciosa de los demás, que hacían comentarios o me

hacían sentir que no encajaba, recuerdo llorar hasta quedarme dormida del dolor que me ocasionaban esas palabras. Esta es la parte más dolorosa y difícil de relatar. Exponer a quienes lo hicieron no es mi esencia, pero espero que, si este libro llega a las manos de personas que están sufriendo como yo en ese momento, puedan identificar a quienes tanto las dañan.

La mirada juiciosa de los demás suele hacer espejo o reflejar nuestra propia mirada juiciosa sobre nosotros mismos, pero cuando uno está tan vulnerable en etapas de crecimiento, no logra discernir entre la propia mirada, la de los demás y los juicios ficticios que están en nuestras cabezas. Por otro lado, no sé por qué las personas están acostumbradas o se dan el permiso para hablar de los cuerpos de los demás, sin que nadie les pregunte su opinión.

Mi tercera dieta llegó para mi egreso de quinto año, cuando por primera vez fui a uno de esos médicos que venían a la ciudad una vez por mes, que eran “mágicos” y hacían adelgazar a todos los que iban. Yo tenía 17 años, pero él me indicó pastillas (algo que hoy está prohibido) que me sacaron totalmente las ganas de comer, me dejaban la boca seca y pastosa, lo cual me obligaba a tomar mucha agua, me ponían un poco nerviosa, pero me daban energía para hacer más ejercicio físico del que hacía normalmente.

En ese momento no sabía qué eran, hoy entiendo que me prescribió preparados farmacológicos que combinaban anfetaminas —no aprobadas— para estimular la saciedad e inhibir el apetito, con hormonas tiroideas para estimular el metabolismo,

diuréticos para eliminar líquido, laxantes, antidepresivos para mejorar el humor y tener ganas de ir al gimnasio. Pero como estimulaban el sistema nervioso, a las 19 h iba la segunda pastilla, que incorporaba un regulador del estado de ánimo y algo para dormir.

En esta oportunidad llegué a tener el peso mínimo de mi vida, pero, al dejarlas, en muy poco tiempo recuperé el mismo peso que cuando había empezado y, además, había sumado algunos gramos más del peso máximo anterior. Curiosamente, no tengo registros de números, no recuerdo cuánto pesaba, solo que fue la vez que más flaca estuve. El primer registro real que tengo corresponde al peso con el que comencé mi primer embarazo.

Quiero que se vea aquí lo pendiente que estaba de los números, al punto de sumar y restar gramos constantemente. Estuve tan tan pendiente de ellos que el día que tiré la libretita en la que anotaba todo coincidió con mi primer día de clases de medicina, me olvidé completamente de esos números.

Con ese peso partí de mi hogar natal a Buenos Aires a estudiar medicina, a vivir en un departamento sola, sin mamá y papá, a comprar lo que quería en el supermercado y a cocinarme lo que yo elegía, no quería más control sobre lo que debía comer. Me establecí en un peso bastante constante y me liberé mucho del tema. Un año después conocí a mi actual marido.

Durante mi carrera de Medicina hice las mil y una dietas que duraban muy poco tiempo, porque era lo que había aprendido, una especie de “modo automático” que había incorporado. Duraban tan solo dos semanas, como máximo un mes. Recuerdo

la de la sopa del repollo y la disociada. Cuando estaba en quinto año de la carrera, decidimos casarnos y llegó una nueva dieta: “la famosa cetogénica”, creo que más de uno de mi entorno va a sorprenderse mucho al leer estas líneas y otros van a recordarlo porque se sumaron. ¿Vieron que las dietas contagian? Y muchas veces arrastras a los demás. O sea que, en esta oportunidad, estaba repitiendo la historia de mi mamá. Mi amiga Caro, mi futuro marido y también mis papás se sumaron a la keto para prepararse para el casamiento.

Quiero aclarar que las variaciones de peso que yo hacía, cuando adelgazaba y cuando recuperaba el peso de inicio, y me quedaba con algún souvenir de cada dieta que empezaba, eran solo de 4 o 5 kilos, solo que yo lo vivía como algo realmente importante. Como podrán ver, a lo largo de mi vida me he convertido en una dietante crónica que luchaba por obtener el cuerpo hegemónico que debía o deseaba tener, pero lamentablemente ninguna de esas dietas las lograba sostener, por lo que después aparecían sentimientos de frustración y derrota por no haberlo logrado.

A todo eso se le iban sumando confusiones con respecto a la alimentación, ya no sabía si la banana engordaba o no, si se podía o no comer fruta como última comida, si el caramelo convenía o no, si las colaciones eran o no buenas, compraba todo verde, todo light, todo bajas calorías. Ay, por Dios, qué tortura. Cuánta energía puesta en mi peso, qué desgaste mental y físico. Ahora a la distancia puedo comprenderlo, pero en ese momento formaba parte de mi vida cotidiana. Por lo tanto, atravesaba épocas en las que solo comía por placer sin preocupación y

etapas superrestrictivas en las que la comida se convertía en un prohibido o un enemigo peligroso. Simplemente nunca aprendí el verdadero significado de comer, de alimentarse o de nutrirse sin sentimientos de culpa o autocastigo.

Luego llegó el momento de la residencia y, con ella, la falta de tiempo para sentarse a comer, el desorden, la desorganización, aunque, por suerte, estar tan ocupada me obligó a olvidarme un poco del tema. Además, no parar un minuto y estar con ese estrés constante me hizo perder algunos kilos naturalmente. Así pasó el tiempo, llegaron mis embarazos, las dietas postembarazos con todo lo que eso implica en cualquier mujer —un gran tema— y así transcurrió mi vida hasta que ya ejerciendo la medicina empecé a notar que yo compartía historia con un gran número de pacientes. Entonces, quise buscar alternativas para ellos e inconscientemente también para mí.

Lamentablemente toda solución que aparecía se relacionaba con lo mismo, con generar un balance negativo entre los ingresos y los egresos, es decir, con comer poco y moverse mucho. Pero yo no era la única que tenía una vida de dietas rotas y supuestos fracasos acumulados en la que se me hacía imposible sostener la “bendita dieta”, sino que éramos muchos y cada vez más.

Así fue como decidí empezar a estudiar nuevamente y comencé la carrera de Médica especialista en nutrición. La obesidad en Argentina en aquel momento parecía ser meramente un problema estético y de fuerza de voluntad, pero algunos profesionales empezamos a entender que nos faltaba formación y conocimiento. Otros médicos enjuiciaban el camino profesional

de los que nos queríamos dedicar a esto. Así fue cómo decidí dedicar mi carrera a hacer algo por todos los pacientes que sufrían tanto siendo culpabilizados por algo que no podían controlar y entonces me especialicé en obesidad.

Durante muchos años y hasta hoy en día me dediqué a viajar a todos los congresos médicos sobre obesidad del mundo y a capacitarme en el exterior. Recién ahí entendí que en la Argentina había un sistema perverso de comercialización de la obesidad donde se combinaban aspectos realmente alarmantes, como la venta indiscriminada de recursos adelgazantes milagrosos, la divulgación de información falsa sin ningún tipo de penalidad, la admiración de los cuerpos extremadamente delgados, la imposibilidad de conseguir talles si no tienes un cuerpo talle *small* o *medium*, el *bullying* si no eres bello, los profesionales con poca formación en el tema o que perpetúan el desastre de las conductas alimenticias poco saludables, la industria alimentaria publicitando sin reparo los alimentos nocivos, los precios inalcanzables de los alimentos más saludables, la falta de políticas públicas sobre el tema y los pacientes absolutamente avergonzados por sentir que el problema nacía en ellos.

Como podrán apreciar, queridos lectores, sobran los motivos para escribir este libro. Por eso, a lo largo de las páginas iré contando lo que aprendí, lo que la ciencia comprobó, publicó y cómo yo lo adapté a mi vida, a mis experiencias personales y a las de mis pacientes para crear un mapa de recorrido con el cual cambiar el rumbo de vida; compartiré el camino posible que existe para poder tirar la balanza y ser feliz.



PARTE I

Vivir confundidos,
vivir con culpa



CAPÍTULO 1

Las barreras del contexto

EL MERCADO DE LA OBESIDAD: LA OFERTA DE SOLUCIONES

Supongamos que te preocupa tu peso corporal, entonces decides poner manos a la obra y empezar a buscar información sobre las soluciones posibles. En efecto, lo primero que suelen hacer los pacientes antes de llegar al consultorio es abrir el buscador de Google y escribir: “cómo perder peso”. Automáticamente, sale la opción de agregarle la palabra “rápido”, eso significa que además de representar la búsqueda más frecuente también constituye la publicación más encontrada. Presionamos *enter*, y aparecen los resultados.

Primero emergen los enlaces patrocinados, es decir, aquellos que pagan para ubicarse primeros en el listado. No significa que sean los mejores, ni los que más saben ni los que den óptimos resultados, sino que representan aquellos que más dinero invierten en publicidad. Encabezando las ofertas de soluciones se despliegan:

- ① Dieta para quemar tu grasa abdominal en siete días: el plan de pérdida de peso online más fácil de seguir.
- ② Pierde 15 kg rápido con la dieta cetogénica más moderna del momento.
- ③ La dieta militar de tres días para perder peso y *detoxificar* tu organismo.
- ④ Cómo acelerar el metabolismo para bajar de peso rápido y sin dieta.

⑤ Las cinco claves para perder 10 kg de manera definitiva sin efecto rebote.

Conociendo lo que sucede en la web, resolví cambiar la búsqueda que supongo que harían los pacientes y escribí: “tratamiento para el sobrepeso y la obesidad”, esperando encontrar los centros médicos que existen en la Argentina para el tratamiento de la obesidad, centros como el mío o algunos más de los que dirigen los principales profesionales formados en el tema en Argentina. Tampoco abundan, sin embargo, estamos presentes.

Pero no, ninguno de nosotros aparecíamos. Nada de información porque aparecen los enlaces patrocinados nuevamente, que venden distintos tipos de métodos de adelgazamiento.

Para seguir con una búsqueda actualizada y ver qué encontrarían los pacientes quizás más jóvenes en esta era de soluciones rápidas, pregunté al novedoso ChatGPT cómo puedo hacer para bajar de peso, y me respondió:

Para bajar de peso, es importante llevar una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente. Algunos consejos para bajar de peso incluyen evitar los azúcares y los almidones (como el pan, la pasta y las patatas), comer proteínas magras como la carne de ave, el pescado, las legumbres (como las lentejas, los frijoles y los guisantes) y el yogur griego. También es importante evitar las calorías líquidas [supongo que se refiere al alcohol y las gaseosas]. Además de llevar una dieta saludable, es importante hacer ejercicio regularmente. Para perder peso, es necesario quemar más calorías de las que se consumen por día.

Sr. ChatGPT, ¡chocolate por la noticia! Usted está mejor entrenado que Google, eso seguro. Pero no da ninguna información extra más allá de lo que ya sabemos, ¡resume todo a una dieta y a moverse más! Qué desilusión, herramientas de última tecnología que recomiendan lo mismo que recomendaba Hipócrates, casi cinco siglos antes de Cristo, encima escrito bastante mal, mi editora le diría al ChatGPT que tiene unos cuantos problemas de estilo.

Ahora los llamo a la reflexión: qué pasa que nadie se da cuenta de que más allá de que llenen la web de productos adelgazantes y consejos divinos, ¡la gente no puede llevarlos a cabo! ¿Cuál es la contradicción que se enmascara que cada vez hay más soluciones para adelgazar, pero el mundo entero sigue engordando?

Seguí pensando en mis lectores tratando de leerles el pensamiento para ver qué buscarían para hallar una solución y como tercera opción volví a Google y pregunté: “¿dónde puedo hacer un tratamiento de obesidad en Argentina?”, y me derivó a una página con los lugares que 1) son para bajar de peso, es decir, orientados únicamente a hacer dieta o 2) son gimnasios o técnicas *fit* de descenso de peso por ejercicio físico de distintas características. Así que llegamos a lo mismo. Mi primera conclusión: si los pacientes con obesidad buscan información en la web, todo queda reducido a hacer la mejor dieta y moverse más. Entonces hay distintas propuestas de marketing supercautivas para que puedan elegir de ambas cosas.

Lo más grave es la oferta de una gran cantidad de alternativas terapéuticas en manos de personas sin formación profesional en

el tema, que supuestamente basan sus métodos en sus experiencias, en sus creencias o en sus resultados. Todos enmascarados en promocionarse como “motivadores de vida sana” y logran manejar a sus clientes como una especie de secta, un público cautivo.

No se trata de profesionales que hayan jurado por la salud de las personas, no los ven como pacientes sino como potenciales pagadores de una cuota. Los adoctrinan con una teoría que los fanatiza y los hace pertenecer a un grupo con una ideología concreta y un “maestro” o “gurú” al que le creen todo lo que diga. Si alguien no piensa como ellos, se abre el abismo: o estás con ellos o en contra, no hay puntos medios.

También se los puede encontrar en las redes atacando en modo *hater* a quienes los quieren desenmascarar. Ya que, si pones manos a la obra para informarle a la población sobre los riesgos de los diferentes núcleos de grupos de estas características, salen todos a defender y atacar, eso sí, mientras les está funcionando y están en la etapa de descenso rápido y supermotivación. Años después llegan a mi consultorio y no pueden creer haber estado ahí, haber soportado esos mensajes y haber hecho semejantes restricciones.

Por supuesto, quienes no llevan años estudiando el tema difícilmente comprenderán cuánto daño estos sujetos pueden causar. Por desgracia, las personas desesperadas por una solución probablemente caigan presas de estos sistemas erráticos en los que pagan para que solo los guíe alguien que “ya adelgazó mucho” o “alguien que muestra su figura como resultado de su plan”.

Entonces, cambié mi búsqueda, para dirigirme a las redes sociales, cuna de las promesas, empecé por Facebook, seguí por Instagram y terminé en TikTok: quedé totalmente devastada con lo que me encontré. La información que más circula, la que más seguidores y fanáticos tiene paradójicamente es aquella de la que la ciencia ha demostrado no solo su nula efectividad en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, sino también sus consecuencias dañinas en la conducta alimentaria de los pacientes, así como la dificultad para poder revertirlas.

Con ánimo de seguir desafiando a la situación y comprender el contexto de quien probablemente haya comprado mi libro con la misma finalidad de los que efectúan estas búsquedas de perder peso, decidí dirigirme hacia la principal página de venta online de productos a domicilio. Los resultados, igual de desopilantes. Tenemos la más amplia variedad de opciones: parches adelgazantes, chalecos reductores de neopreno que te hacen adelgazar y modelan tu figura, electrodos adelgazantes de grasa abdominal, chips subcutáneos adelgazantes, plantillas adelgazantes, faja térmica reductora efecto sauna, chicles adelgazantes e infinidad de atrocidades del mismo estilo.

Cansada de mi búsqueda decidí hacerme unos mates y prender la tele para pensar cómo iba a empezar este libro y mientras calentaba el agua apareció una periodista que lucía una figura espléndida y recomendó de manera firme y segura “un gran descubrimiento científico avalado por las entidades regulatorias”: consiste en un polvo que evita la absorción de los hidratos de carbono que comemos con la dieta. Ella muestra un video cortito

donde se ven dos medialunas espectaculares a las que solo tienes que tirarles por encima el polvito y listo: ¡hecha la magia! Acto seguido, apareció un médico, con nombre, apellido y matrícula a respaldar el uso del producto.

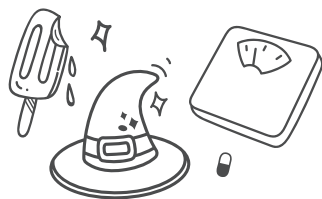
Y bueno, ahí, como dice la gente en su casa, se me quemaron todos los papeles y entendí cuántas barreras existen entre los pacientes y los médicos serios y formados que nos dedicamos incansablemente a estudiar esta patología. Porque si cualquiera de ustedes busca información sobre posibilidades de tratamiento, nosotros no aparecemos, sino que aparecen todas estas atrocidades que arrojan la siguiente conclusión, independientemente de la opción elegida, existe una difusión de un mensaje claro:

El tratamiento del sobrepeso y la obesidad consiste en *adelgazar*, lo cual se logra con motivación, constancia, esfuerzo, dieta y ejercicio físico. Por ende, si quieres perder peso, tienes que hacer tal o cual dieta, comer menos de esto o más de aquello, ingerir o colocarte el producto que yo vendo o el plan que yo te recomiendo, que es lo que más peso te hará perder en menos tiempo y lo que con menos esfuerzo y por más tiempo te permitirá sostener el peso perdido. Eso sí: para hacerlo ¡necesitas voluntad!



No importa en qué página, con qué dieta, si están disfrazados de buenas intenciones, si parecen generosos o genuinos, todos estos mensajes provienen de una mera opinión, de personas no formadas en el tema, no preparadas para emitir mensajes a

la población. Solo se basan en su experiencia personal, en sus creencias o en sus fanatismos, además, tienen una finalidad comercial o económica para vender su dieta, su libro, su consulta, su vianda, su panqueque, su plan online o cualquier otro tipo de beneficio para usufructo o enriquecimiento personal y no para el cuidado o el compromiso con la salud de la población. Pero, lamentablemente, también existen profesionales de la salud que atraviesan todas las barreras de la ética haciendo aquello que no se debe, muchas veces porque se convierte en un negocio perfecto (como la venta del polvito), en otras oportunidades porque no se han actualizado y también pueden estar atravesados por alguna historia personal que los haya desviado de la evidencia científica. Por eso no quiero solo detenerme en el paciente convertido en experto, en el profe de gimnasia que recomienda dietas, en los *coach* de estilo de vida, sino que también existen algunos profesionales con título que se suman a esta desinformación masiva a la que se enfrentan las personas. Con toda esta confusión de mensajes, me preocupa cómo hace una persona que vive con exceso de peso para encontrar información que transmita ciencia y no un negocio enmascarado en un producto con buen marketing.



EVIDENCIA U OPINIÓN

Vamos a hablar claro y para que se entienda de dónde salen todas las teorías que circulan. Para ello deberíamos poner énfasis en diferenciar entre la opinión pública (lo que “la gente habla y dice por ahí”) y la publicación de los resultados de las investigaciones (que es lo que realmente aporta valor a la verdad).

Es decir, por un lado, tenemos un gran caudal de información que se publica en medios masivos (televisión, radio, blogs, redes sociales) y que insiste en que la obesidad puede resolverse comiendo poco y moviéndose mucho, que luego se erige en “opinión pública”, una creencia que se arraiga hasta transformarse en lo que piensa la mayoría. Unos párrafos más adelante, les contaré desde cuándo aparece esta opinión que se repite hasta el hartazgo, pero sin fundamento. Por el momento veamos cómo se produce el mecanismo por el cual una simple opinión sin fundamento se convierte en una creencia popular, contraponiendo la otra cara de la moneda: los centros de investigación que se dedican años a estudiar, validar hipótesis y presentar resultados que luego publican sus conclusiones en revistas especializadas o bibliotecas de gran prestigio en la comunidad científica.

Sin embargo, cuando esos equipos presentan a la comunidad sus hipótesis comprobadas, el público masivo no las acepta, justamente, por defender creencias falsas tan arraigadas. Sin duda, no se debe a algo racional, pero en verdad perjudica muchísimo a los pacientes que toman el camino menos indicado.

Lamentablemente, con el auge de las redes sociales, internet y las plataformas digitales, se han creado perfiles, algunos verdaderos y otros no, que publican permanentemente información falsa. Estos perfiles suelen resultar muy atractivos a la población y estar destinados a tratar diferentes temáticas brindando información, por ejemplo, sobre moda, deporte, dietas, estética, cirugías, música, y entre ellos por supuesto están quienes aconsejan cómo y qué comer, cómo adelgazar más rápido o qué ejercicio hacer para marcar los “raviolitos” en la panza y evitar los “canelones” del costado.

La información que estos perfiles van publicando manipula la opinión pública, porque genera opiniones en masa. Algunos incluso crean comunidades que llegan a fanatismos extremos. Por ejemplo: “las harinas son un veneno para tu cuerpo” o “los humanos somos los únicos que seguimos tomando leche más allá del destete” o “tomar edulcorantes causa cáncer”.

Los generadores de opinión pública, comúnmente llamados hoy en día *influencers*, no siempre tienen formación profesional sobre lo que dicen y muchas veces reciben grandes cifras de dinero a cambio del mensaje que brindan. Cuando ves a la modelo con la piel más lisa y perfecta recomendarte la marca de una crema, probablemente lo pague la farmacéutica; cuando te cuentan cuál es el mejor colágeno, esa marca le paga a quien lo promociona; cuando aparece una modelo recomendando el mejor centro de estética, seguro obtuvo algo a cambio; ya todos conocemos cómo se modificó la manera de promocionar productos o servicios.

Ahora también, para generar o promover opiniones y consumos en la población, se utilizan los *influencers*, las promociones de los mensajes digitales o incluso se generan en las redes los boicots de *haters* (odiadores) en campañas pagas a las que muchos seguidores comunes se suman sin saber que esto es un mecanismo de marketing para lograr algún propósito contrario. De esa manera aparecen las campañas antilácteos o a favor de ellos, las que están a favor o en contra del consumo de edulcorantes, las que están en contra del consumo de carne vacuna o a favor de él, lo cual desencadena un número exagerado de comentarios falsos y la creación de posturas que favorecen o perjudican un producto, solo con la finalidad de beneficiar o no comercialmente a una empresa o un grupo de ellas.

Rehenes de toda esta manipulación de información quedan los pacientes o seguidores que, ignorando la raíz real de la situación, crean posturas, generalmente con la buena intención de cuidar a los animales, vivir más sanamente, no tener riesgo de padecer cáncer o respetar el planeta.

Las redes sociales son un espacio de desinformación masiva que puede generar severas consecuencias en la salud de las personas que no reconocen la información dañina o falsa. Por eso, con este libro, me gustaría ayudar a promover el pensamiento crítico para detectar en forma rápida si lo que están leyendo es una *fake news* (información falsa), si es ciencia o si es opinión.

Repasemos un poco cómo era la obtención de información en la era preinternet. Si queríamos saber algo sobre salud, debíamos ir al médico, a la biblioteca o dirigirnos a la casa de ese tío o esa abuela

con la biblioteca más llamativa, que solía tener los mejores manuales o enciclopedias. Sin embargo, hoy no necesitamos hacer tanto trabajo porque inmediatamente cuando abrimos los ojos y nos conectamos al celular aparecen las mil y una noticias que llegan espontáneamente por las notificaciones de las *apps* que nos comunican con los demás: mensajes, WhatsApp, mails, Instagram, Facebook, TikTok, diarios, TV, radio; nos llenan de miles de conceptos por segundo que muchas veces no podemos ni procesar ni entender ni retener. Incluso, en alguna oportunidad, hasta repetimos lo poquito que escuchamos o entendimos sin tener en claro si el mensaje que estamos transmitiendo es o no coherente con la verdad.

El problema principal radica en el distanciamiento que existe entre las verdades verificables y la información falsa, las contradicciones, las inconsistencias y las mentiras que circulan gracias al intrusismo o a los que hablan por hobby.

No nos vamos a detener aquí a hablar de algoritmos de informática o programación, pero sí tenemos que despertar de la ingenuidad: nuestra búsqueda en internet deja huellas digitales que luego funcionan como “alertas” para que los algoritmos arrojen en nuestros teléfonos móviles mágica y misteriosamente aquello que nos preocupa o interesa.

Por lo tanto, si empezaste a buscar soluciones porque te preocupaba tu exceso de peso, seguramente ahora tendrás tus redes abarrotadas de dietas *express* y profes *fit* que podrían hacerte adelgazar.

De esa manera se van gestionando tendencias, verdades, paradigmas con una base alejada de la ciencia, que contaminan el

flujo de la información con pseudoverdades que en la mayoría de las oportunidades convencen a aquellas personas que quieren creer o tienen la necesidad de aferrarse a esa verdad más que a la otra que cuesta tanto asimilar, porque requiere una madurez que muchos no tenemos o información con la que no contamos.

Así, la pseudoverdad se convierte en “mi verdad”, en una cuestión de fe, en una creencia sin fundamento, es decir, algo que creo y jamás me voy a atrever a cuestionar porque me cierra por todos lados. Entonces, me fanatizo, silencio todas mis contradicciones o dudas para no desestabilizar mi necesidad de verdad y además la defiendo, por lo que salgo a agredir a quien no comparta mi deseo de que mi teoría sea verdadera.

Parece filosófico, pero la obesidad —como cualquier otro tema que atañe al ser humano— está atravesada por sesgos, miedos, creencias arraigadas, por una historia que nos condena, que nos impide tomar conciencia para discernir aquello que beneficia o perjudica nuestra salud. Entonces, escuchar la afirmación “las dietas no sirven” amenaza la realidad de lo que yo creo y necesito creer.

Pues muy bien, con este libro pretendo desafiarlos a aprender a diferenciar la comunicación legítima (es decir, basada en la evidencia científica) de las pseudoverdades, que se destinan solo para aquellos que miran desde la ceguera.