



Cali, una ciudad que no se alimenta bien: relato de una persona con problemas para comer

Según la Secretaría de Salud, en 132 de los 178 colegios públicos en los que se ha trabajado ya se ofrece frutas en las tiendas a los estudiantes. 116 ofrecen alimentos asados.

“Prefiero no dar mi nombre*. Pero mi historia es esta: Tengo 26 años y estudio comunicación social. También canto en un coro. Hace ocho años subí 60 kilos. Pesaba entre 80 y 85 y llegué a pesar 155 kilos. Son muchas razones las que explican ese aumento de peso. Los malos hábitos alimenticios es una de ellas. Yo desayunaba como cualquier valluno. Con buñuelo, pandebono, una tajada de pan y dos huevos revueltos con guiso y salchichas con salsas, tantas cosas que uno combina sin pensar si está bien hacerlo. Lo mismo en el almuerzo y en la comida. Comía sin pensar qué era lo debía comer.

Pero además fui diagnosticado con el trastorno bipolar. La enfermedad te condiciona para comer de manera desahogada. Cuando mi familia me visitaba en la clínica me llevaba pastelitos que yo acababa en un dos por tres. Y los medicamentos también me hacían subir de peso. Todo eso pasó sin que yo fuera muy consciente. Me engordé sin darme cuenta.

Cuando me establecí después del diagnóstico bipolar es que empiezo a ser consciente de lo que me está pasando. Las plantas de los pies me dolían muchísimo, lo mismo que las rodillas, por el peso. Llegaba al salón de clases ahogado y sudando, casi que bañado en sudor, después de haber caminado un trayecto relativamente corto. En el coro también notaban la diferencia. Me ahogaba cantando debido a mi obesidad y sentía presión en el pecho. Me sentía solo y me preguntaba: ¿para qué vivo? ¿Para qué estoy acá? Era como una sensación de abandono.

Una vez leí un artículo en este diario en el que contaban la historia de Leonardo Esquivel, un hombre obeso que logró bajar 50 kilos y yo me dije que si él podía, también yo. Decidí pedir ayuda. Con la nutricionista comienzo a tomar conciencia de que debo alimentarme de tres grupos alimenticios principales, y los intento combinar en toda mis comidas. Pero más allá de eso empecé a pensar qué era lo que debería comer realmente. ¿Para qué comerme unas papas empaquetadas si sé que no me van a alimentar?



Sala de Prensa

Entonces cada que iba a comer me detenía, pensaba, me hacía la pregunta: ¿para qué estoy comiendo? ¿Qué es lo que estoy saciando a la hora de comer? ¿En realidad me estoy alimentando para poder enfrentar el día y tener las energías suficientes para vivir?

El comer bien tiene que ver con eso, con tomar conciencia de lo que uno se alimenta y para qué lo hace. Es un acto de amor propio que me cambió la vida. Ahora peso 106 kilos - he bajado casi 50 - y si antes caminaba más rápido para no tener que saludar a alguien en la calle, ahora me alegra encontrarme a la gente. Soy feliz”.

*Paciente de Sandra Alfaro, nutricionista del Centro Médico Imbanaco.

Diario El Tiempo-01.06.2014-Pág. A13.