



Estar vivos y felices

Yo no le aconsejo a nadie quedarse anquilosado en su gordura como si fuera sinónimo de buena salud...

Publicado: Sábado 08 julio 2017 | 11:14:19 pm.

Publicado por: Yuliet Calaña

Yo no le aconsejo a nadie quedarse anquilosado en su gordura como si fuera sinónimo de buena salud. De hecho, la obesidad está considerada ya por algunos entendidos una patología; pero también conduce a la enfermedad el estrés que provoca ser gordo sin asumirse y sin hacer frente a la presión social.

Yo no soy sicóloga, ni doctora, ni nutricionista, ni entrenadora personal, ni especialista en nada. Yo solo les hablo desde mi experiencia de gorda, que no es poca, 30 años y unos meses que es todo lo que llevo en este mundo.

Como yo lo veo es así: tienes que dejar de quejarte y decidir qué vas a hacer con tu vida. Hay dos opciones:

1- Te pones a dieta, haces ejercicio y dejas de ser gordo (tampoco es tan simple como suspender el pan y saltar suiza todos los días como creen algunos. Se necesita asesoramiento y fuerza de voluntad extrema).

2- Aprendes a ser un gordo que se mantiene sano dentro de los límites de su gordura, para lo cual es necesario aprender también a ser un gordo feliz.

Yo, a mí cuenta y riesgo, me he decidido por la segunda de las opciones. No ha sido fácil, pero he logrado que mi autoestima sea tan grande como mi abdomen y mis complejos tan insignificantes como el dedo pequeño del pie que, en definitivas, solo sirve para tropezarse con los muebles de la casa y dejarnos adoloridos.

No soy de esas gordas que se priva de ir a la playa. Yo, al igual que las flacas más suculentas, llevo mis masitas al mar. Y si alguien, refiriéndose a mí, hace un chiste de ballenas yo me uno: «sí, chicos, salgan pronto del agua, que he leído que las ballenas devoran primero a las malas personas»; y si el chiste es de balsas, pues yo tranquila «mientras ustedes tienen que cargar con ellas yo las traigo incorporadas».

No soy de las pesimistas que piensan «me encanta este chico, pero nunca se va a fijar en mí porque seguro no le

gustan las gordas». Yo más bien me digo: «voy a por ese chico, él todavía no sabe que le gustan las gordas porque no me ha conocido a mí».

Sepan que como mismo hay hombres detractores confesos de las gordas, hay otros fanáticos confesos a nosotras y existen además a los que les gustan las mujeres interesantes, seguras de sí mismas o simpáticas... y ser gorda no está enemistado con nada de lo anterior. Si les hiciera falta una prueba, aquí estoy yo.

A mí, por ejemplo, me encanta probarme. Cuando veo a uno de esos altaneros, que te miran de soslayo, me le siento al lado. «Y ahora que quiere esta gorda», se preguntará él para sus adentros. «Demostrarte que el carisma y la inteligencia son igual de excitantes que eso que estás vacilando», le respondería yo si él tuviera el valor de hacerse la pregunta en alta voz.

Y el tipo hace un chiste divertidísimo y yo le hago dos, y me habla de un poema alucinante que leyó alguna vez y yo se lo recito, y me comenta de una película que verá esta noche y le hago la sinopsis. Porque yo como, como y como y leo, leo y leo. Y me amo mucho. Y mientras más me amo, más me aman los demás.

Tampoco soy de esas gordas que apagan la luz para tener relaciones sexuales. Si me vas a querer toda una vida o toda una hora que sea con mis roscas, mi celulitis y mis imperfecciones. Digamos que soy un table gastronómico... o te comes todo o no comes nada.

Jamás seré de las gordas que se quedan amontonadas en una esquina de la guagua obstaculizando el paso por miedo a correrse y que la gente le diga que tiene que bajar de peso. Yo paso arrollando sus flacos cuerpos por todo el pasillo hasta encontrar donde acomodarme para que puedan montar los demás.

Si alguien me dice: «gorda, ven acá» no contesto... «gorda, te estoy llamando» yo «la la la la lá» como si conmigo no fuera... «¿pero será sorda?». No lo soy, sucede que no me llamo gorda, mi nombre es Yuliet y me gusta que me llamen por él; además de que a nadie le digo yo «calvo, ven acá» o «narizón, ven acá» o «feo, ven acá» y mira que conozco calvos, narizones y feos, incluso a quienes son esas tres cosas juntas.

Así soy yo que he recubierto mi tejido adiposo de una coraza contra la cual rebotan burlas, estereotipos, actitudes recriminatorias por mi peso y otras miserias humanas. Lo ideal sería que las personas nos acepten tal y como somos, pero ya sabemos que eso no va a ocurrir. Entonces con lo que sí contamos fijo es con lo que podemos hacer nosotros por nosotros mismos.

Y esto me remite nuevamente a las dos opciones del principio: o dejamos de ser gordos con toda la fuerza de voluntad que eso requiere o aprendemos a vivir siendo gordos con toda la fuerza de voluntad que eso requiere también.

Porque lo que sí no podemos es combinar obesidad y estrés por ser obesos, eso sí es mortal porque te baja la autoestima, el amor propio y los deseos de vivir, te sube la azúcar, la hipertensión y el riesgo de infarto... y mejor que estar flacos o gordos, es estar vivos y felices, digo yo.

<http://www.juventudrebelde.cu/columnas/lecturas/2017-07-08/estar-vivos-y-felices>