

# Presentación

**Lic. María Teresa Panzitta**

Millones de personas con sobrepeso se han sometido durante el siglo XX a dietas de hambre, que sólo llevan a la frustración y al fracaso. En éste, su primer libro, Mónica Katz plantea que las dietas tal como las conocemos no funcionan, y propone un modelo de tratamiento basado en el placer. Para la autora, ningún alimento debe estar prohibido si la idea es tener una buena calidad de vida, un cuerpo cómodo y sano.

Este libro refleja la búsqueda de una nueva forma de comprender y abordar el sobrepeso y la obesidad. Implica una larga historia de trabajo en equipo. Largas horas de café, de hipótesis discutidas a fondo sobre diferentes temas como conducta alimentaria humana, nutrición, sensorialidad alimentaria, psicología y neurotransmisores. Ya fuese en un bar, una playa o en el auto durante tantos viajes compartidos, esas conversaciones nos llevaron a ampliar nuestros propios paradigmas y nuestros marcos referenciales teóricos. Así, se configuró un largo recorrido con un destino final: el crecimiento personal y la práctica transdisciplinaria.

Era difícil –allá por la década de 1980– dejar de retar al paciente, abandonar el lugar cómodo del experto para pasar al de facilitador del cambio del otro. Hablar de “autorregulación” o de “no restricción” sonaba poco convincente, hasta extraño, en relación al modelo médico imperante en esa época. Hoy en día, sin embargo, finalmente nos atrevemos a alejarnos de los preceptos que propugnaban dietas de 800 calorías, la abstinencia de lo preferido, el hambre para lograr el descenso de peso, y las dietas por fuera de la necesidad y los recursos emocionales del paciente. La elaboración de un plan alimentario puede ser un momento de encuentro entre lo que un paciente desea o puede hacer y la interpretación que de

ello realiza el profesional. Ya sea una lectura de lo corporal, de las necesidades emocionales o de los curiosos usos que los humanos hacemos de la comida.

Creo que Mónica pudo atravesar su mente médica y práctica basada en la evidencia (resultante de las ciencias duras) para adherir a la complejidad del ser humano. A lo largo de los años se nutrió del psicoanálisis y también de la psicología cognitiva. Esto hizo que tomara un nuevo rumbo, una nueva actitud como médica, al tiempo que generó un cambio en su rol frente al paciente. Se animó a desafiar lo instituido, para proponer una salida del binomio prohibido/permitido, legalizando, así, el placer. Se atrevió a escuchar el deseo de sus pacientes y a dejar de lado el paternalismo aprendido en la academia como herramienta básica de la medicina del siglo XX.

A través de un recorrido intelectual por distintas corrientes de pensamiento que explican los conceptos de belleza, desentraña los mitos que se han creado alrededor de este tema. Y asegura que lo bello es una construcción cultural pasible de sufrir modificaciones. El peso y el cuerpo ideal no existen. Entonces, ¿para qué perseguir lo imposible y a cualquier costo? Tal vez llegó el momento de apostar al respeto de las singularidades de cada hombre y mujer, y de destronar la tiranía de los ideales actuales, junto con las dietas que surgieron a su servicio.

Combinando la evidencia científica y la práctica de una clínica nutricional, Mónica Katz propone una lectura destinada a las personas que se atreven a intentar un nuevo estilo de abordaje del exceso de peso. Con ejemplos y ejercicios prácticos de motivación, Katz demuestra que es posible adelgazar sin caer en el dietismo crónico ni en los trastornos alimentarios. Ha llegado la hora de lograr un cuerpo cómodo, salud y calidad de vida sostenibles en el tiempo, evitando los tan frustrantes rebotes de peso, sin renunciar al placer.

## Prólogo de la autora

Llega un momento en la vida en el que uno se plantea aquello que siempre escuchó: el hijo, el árbol... Es así que me planteé escribir mi primer libro.

He sido coautora de otros, he escrito colaboraciones, trabajos científicos. Tengo suficiente tiempo de clínica como para poder evaluar errores y analizar mis propios pecados de juventud. Ha llegado la hora de dejar mis ideas escritas en el papel. Alguien podrá tomarlas y mejorarlas.

Tengo la certeza de que mi filosofía es bastante diferente del modelo o paradigma reinante en la sociedad, los claustros y, sobre todo, la práctica clínica cotidiana.

Hace unos años tuve la maravillosa oportunidad de conocer al Dr. Fernando Ulloa, de quien, entre otras cosas, pude aprender que los profesionales atravesamos tres etapas durante nuestra vida: la del aprendiz, la del experto y la del desierto. Esta última es la más complicada: ya se lograron objetivos, ya se tiene la experiencia y, entonces, ¿qué? Para eso no hay recetas, según Ulloa. Yo pensé que, quizás, este libro sería mi manera de comenzar mi tercera etapa, la del desierto.

La nutrición es una ciencia nueva y, como tal, es un campo del saber maltratado por todos, por los que saben y los que no saben tanto. Por otra parte, el siglo XX representa el fracaso de la ciencia en general (y la nutrición en particular) respecto de las enfermedades crónicas no infecciosas. Existe una pandemia de obesidad acoplada al incremento paralelo de diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular y cáncer, y todavía no hemos visto la “cresta de la ola”.

Comer debería ser un placer, no un ejercicio intelectual. Pero creo que con la intención de hacer algo hemos satanizado la comida a tal punto que la hemos convertido, de tanto dieta de hambre, en un acto ilícito. Lamentablemente, todas fracasaron. La mejor prueba de lo que digo es el ejército de *dietantes* gordos en el mundo

entero y la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de una epidemia global de obesidad en 1997. Entonces, si la obesidad es una enfermedad crónica, su tratamiento debería ser para toda la vida. Pero, ¿quién puede creer que comer poco de alimentos que no nos gustan ni nos brindan placer para bajar muchos kilos rápidamente puede solucionar el problema?

Esta reflexión no parece haber llegado todavía a la práctica cotidiana. Quizás sí a algunas discusiones de especialistas, a algunos congresos o a alguna acalorada charla entre colegas. Durante el Congreso Argentino de Nutrición 2005 se planteó en una mesa, para mí casi histórica, que los profesionales continuamos martirizando a nuestros pacientes con dietas que ni nosotros haríamos. La autora de esta frase, sincera pero poco común en los ámbitos científicos, es una renombrada nutricionista, dietista y amiga: la Lic. Pilar Llanos. En esa oportunidad, un salón lleno de especialistas aplaudió con entusiasmo esa afirmación.

Esta es una verdad susurrada: todos lo sabemos, pocos lo decimos y, en general, seguimos con las mismas propuestas, aunque tratando de obtener distintos resultados. Por eso, es necesario revisar y modificar el paradigma reinante en el manejo del peso.

Formar especialistas en Obesidad es una verdadera deuda de la Universidad. Pero, dado que la obesidad es una *Cenicienta* dentro de las especialidades médicas, no contamos con profesionales entrenados particularmente en el manejo del peso.

Otra de las razones por las cuales me decidí a escribir este libro es porque me sorprende ver a la gente embarcarse una y otra vez en dietas de hambre que ellos consideraban exitosas, pero de las cuales desembarcaban con más kilos que al ingreso. Cada vez el mismo relato: “Bajé bárbaro con esa dieta, pero después subí otra vez cuando la dejé”.

Al hambre podremos sostenerlo exitosamente por un período corto de tiempo, para un objetivo concreto. Por ejemplo, si nos separamos y queremos cambiar nuestra imagen para sentirnos más atractivos; si se casa un hijo y queremos estar elegantes; o si, por

desgracia, no cabemos en el tomógrafo o se nos hace ya difícil calcular si entramos o no en la silla que nos ofrecen al llegar a una reunión o en el asiento del avión. Pasada la motivación, el hambre ganará y los kilos que habíamos perdido volverán. No importa qué eliminemos de la alimentación, de qué nos privemos. Hacerlo solo nos prepara, primero, para el descontrol; luego, para el fracaso. Privarnos de placer nos estresa y nos genera mayor deseo de aquello que evitamos. O peor: nos vuelve bulímicos o anoréxicos (Prose, 2005).

El problema es que nuestro cerebro no sabe de dietas: sabe de energía química contenida en los alimentos. Si detecta que no ingresa suficiente, se adapta a esa situación y ahorra para cuando no haya. La energía que ingresa se guarda con recelo típico de guerra. Y, en este contexto, mantener un peso lógico es casi una guerra contra uno mismo, perdida desde la primera batalla.

Mark Twain (1835-1910) escribía: “Parte del secreto del éxito en la vida consiste en comer lo que a uno le gusta, y dejar que los alimentos se arreglen entre ellos allí adentro”.

Cuando planteo que las dietas no funcionan no me refiero a dejar libradas a nuestro antojo las ganas de comer, la calidad y la cantidad de alimentos: hablo de encontrar un estilo alimentario saludable, placentero y sustentable; un nuevo abordaje basado en la libertad de postergar o no nuestro deseo y en el elogio del placer.

El objetivo de este libro es, finalmente, no maltratar a los pacientes con dietas que solo son exitosas para los que las venden; no generar dependencia respecto de productos mágicos o nuevas religiones: las dietas; alcanzar esa masa crítica de gente joven dispuesta a creer en un modelo siglo XXI de tratamiento de la obesidad, con o sin nuevas leyes, jueces o gobiernos con vocación de cambio.

Porque creo en las causas difíciles y porque intento atravesar creativamente la etapa “de desierto”, acompáñenme, estimados lectores, en este viaje.

Este libro está estructurado en dos partes. En la primera, planteo una postura crítica al modelo de tratamiento actual de la obe-

sidad, basándome en las claras inconsistencias que presenta. Los capítulos que componen esta parte tratan temas científicos básicos que permitirán luego comprender el programa. Desde ya, aquellos que no deseen hacer el recorrido tradicional pueden leer en principio el programa y recurrir a la primera parte toda vez que les resulte necesario.

En la segunda parte, les propongo un programa de tratamiento del sobrepeso que, de ninguna manera, intenta reemplazar a los profesionales que, para mí, poseen la maravillosa y única función de empatizar y acompañar a las personas en la travesía del cambio. Es solo una inspiración, un producto de años de trabajo con mis queridos pacientes que deseo compartir con mis lectores.

Encontrarán también ejercicios distribuidos a lo largo de los diferentes capítulos. Mi idea, al incluirlos, ha sido proponer aquellos que me han resultado útiles en mi consultorio en todos estos años. Pueden llevarlos adelante o no, pueden realizar esa experiencia o simplemente utilizarlos como un mero ejercicio de reflexión.

Para mí será un enorme placer conocer sus opiniones acerca de este libro. Podrán hacerlo y hallar otras sugerencias y material útil en [www.fat-fit.com](http://www.fat-fit.com).

## PARTE I

### Crítica al modelo actual