

Sobre todo delgada

22 FEBRERO / 2017

Una carta de la fundadora de De Las Mías, Ana Consuelo Matiella



La otra noche, ya tarde, no podía yo dormir, así que decidí poner el Netflix. Ya que tenía ganas de reírme un poco, busqué una lista de comediantes mexicanos e hice clic en Ricardo O’Farrill. ¡Qué chistoso! Me reí a carcajadas. Cuando empezó a burlarse de los judíos, me incorporé en la cama y pensé: “Oh-oh.” Su chiste judío, el que escuché, no era terriblemente ofensivo, si bien recuerdo era sólo burlándose de la forma en que los judíos pronuncian el español. Bueno, me dije, eso no está tan mal. La risa es un liberador de estrés, así que seguí viendo. Muchas palabrotas y maldiciones, pero, bueno, eso también puede ser gracioso, ¿no? Soy de Sonora. Te puedo decir palabrotas hasta la coronilla. Tengo primos que no pueden hablar si no dicen alguna versión de chingar. Parecía que O’Farrill estaba leyendo el diccionario llamado “El Chingonario”, el cual tengo en mi estante en este mismo momento. Fue un regalo de otro primo, uno de Magdalena, Sonora. Así que seguí viendo. Estaba risa y risa cuando empezó con los chistes de las “gordas”.

“¡Ja, ja, ja!” reía el público. Se reían de los chistes de las gordas, de cómo les vibraba la grasa cuando bailaban en el antro, de qué chistoso era que las gordas, por gordas, no iban a acostarse con nadie después de la fiesta. Le dirigí algo del Chingonario, le menté la madre, y me salí del canal.

O’Farrill, siendo tan chistoso, me trasladó a mi niñez y al recuerdo de todos los chistes que tuve que aguantar siendo una muchacha gordita y grandota en Nogales, Arizona. Me trasladó a mi mamá, y a la foto que tengo de ella con una falda negra y un suéter amoldado a su figura. Se está inclinando como Ava Gardner contra la rústica pared de nuestra salita de tele, fumando un cigarrillo. Tan sexy, mi mamá. Recuerdo el haberla ayudado a quitarse la faja en la noche cuando ella y papá regresaban de alguna fiesta. Era color carne y con varillas. Mi mamá nunca fue gorda. Nunca tuvo que oír chistes de “gorda” refiriéndose a ella. Era hermosa y, sobre todo, delgada. Tenía un dicho que usaba para expresarles a las mujeres que les estaba yendo bien. Si se topaba con alguien en el mercado y se lo platicaba a mi tía, decía algo como: “Me encontré a Chalita en la tienda”. Mi tía respondía: “¿Y cómo anda estos días?” Y mi mamá contestaba: “Ah, está bien, y sobre todo, delgada.” Eso siempre remataba la conversación, *sobre todo delgada*.

Mi mamá nació en 1932, en México. Ella era ya una mujer adulta durante la Segunda Guerra Mundial. Tenía historias de cómo controlaban las cantidades de medias de seda y que las atesoraba como joyas. Vestía siempre a la última moda. Le importaba tanto cómo se veía que hasta sufría por ello. Era hermosa, tenía estilo, y era sobre todo, delgada. También era bulímica. Tenía receta médica para unas píldoras de dieta que en ese entonces se llamaban “Black Beauties” (Bellezas negras).

Mi mamá tenía un problema psicológico alimenticio generado por su deseo tan profundo por ser delgada, pues para ella eso significaba que era de valor.

Ella y O’Farrill compartían la misma opinión, con la excepción de que ella no se hubiera reído de los dolorosos chistes de O’Farrill. A ella le hubiera dado tristeza que ese tal O’Farrill quizás estuviera haciendo burla de su hija, aun siendo que la alimentaba con bistec y nada de carbohidratos. Como O’Farrill, mi mamá quería que sus niñas fueran delgadas. El tener una hija rechoncha no le caía en gracia, le molestaba.

Trató de ponerme en muchas dietas variadas. Sabía un poco sobre la dieta sin carbohidratos. Gracias a la revista *Vanidades*, Atkins ya era una palabra importante en nuestra casa en 1965.

Mirando atrás, creo que el doctor le estaba dando tratamiento para su bulimia - atascarse y purgarse - con Bifetamina, llegando a la conclusión de que si no tenía hambre, no se atascaría de comida. Pero cuando la Bifetamina le dio temblorina, le recetó Valium. Era un caso típico de la época, a mi mamá le hubiera ayudado mucho ver a un buen terapeuta, pero en cambio le dieron pastillas para resolver sus problemas. Nunca estuvo gorda, y para mi mamá, eso era lo más importante, por sobre todo.

Así que un día, cuando yo tenía como 15 años y vio que se me pegaba demasiado la ropa, me dijo: “Ya no comas pan.” No más pan ni tortillas para mí.

Esta fue mi primera dieta para perder peso:

Desayuno: un huevo duro y lo que ella llamaba “pan de dieta.” (Que sabía un poco a cartón)

Almuerzo: Se suponía que tenía que comer apio y zanahorias, pero descubrí en la prepa el puesto de “El Charrito”, con totopos y Coca Cola... (El Charrito era un señor ciego que vendía comida chatarra a los chicos en su bicicleta adaptada para esto. Tenía visión a futuro.)

Cena: Un bistec y ensalada. Sin aceite. Sólo vinagre. Una pera o manzana de postre.

Miren, no era una dieta espantosa, ¿verdad? Yo la entiendo. Ella quería que yo fuera atractiva y sobre todo delgada. Sus intenciones eran buenas, ella lo hacía para ser buena mamá y protegerme de chistes de gorda y de ropa que nunca me quedaba. Lo entiendo, pero también me comunicó este mensaje a edad muy temprana: Una mujer vale más si está delgada.

Ahora tengo 65 años y he probado muchísimas otras dietas. Como educadora de la salud, he avanzado mucho. He cambiado de la postura de estar a dieta al aprendizaje de cómo comer en una forma saludable. Me tomó años de dura labor el darme cuenta que mi valor, mi confianza en mí misma, el poder y el amor propio no están determinados por cuán delgado o gordo está mi cuerpo.

Quizás piensas que el problema que tenía yo hace 50 años ya se desapareció, y que todos hemos evolucionado y ya no pensamos que el valor propio de una mujer ya no está basado en cuánto pesa. ¡Pero, chihuahua, esto sigue presente! Esta forma cruel y distorsionada de definir el valor propio de las mujeres continúa aquí. O´Farrill, un hombre mexicano de la modernidad, tiene un público carcajeándose porque la gente todavía se burla de las gordas en los chistes. Y hay algo que está muy mal con eso.

Fundé *De las mías* porque quiero que las mujeres latinas sean personas saludables, poderosas y seguras de sí mismas. Y claro, porque quiero que nos expresemos nuestro cariño, nuestra belleza y femineidad. En *De las mías*, creemos que podemos aprender a amar, a nutrir y a cuidar de nosotras mismas y nuestros cuerpos sin continuar ese enfoque extremo en la delgadez. *De las mías* se enfoca en estar saludable y adoptar nuevas conductas que resultarán en una vida más plena, basada en la salud.

Yo no quiero que tú seas “*sobre todo, delgada*”, quiero que seas *isobre todo, saludable y poderosa!*

¡Unidas por una VIDA SALUDABLE!