

Alex Light

**HAZ
LAS PACES
CON TU
CUERPO**

La guía definitiva para escapar
de la tiranía de las dietas

LIBROS CÚPULA

Alex Light

HAZ LAS PACES CON TU CUERPO

La guía definitiva para escapar
de la tiranía de las dietas

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Alex Light, 2023

Originalmente publicado por HarperCollins Publishers Ltd. con el título *You Are Not A Before Picture* © Alex Light 2022

© Traducción de Victoria Simó, bajo la licencia de HarperCollins Publishers Ltd.

Primera edición: abril de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-3412-2

D. L.: B. 23.157-2022

Impresor: Gómez Aparicio

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Este libro contiene descripciones de pensamientos y conductas que son frecuentes cuando existe un trastorno de la conducta alimentaria. Si estás lidiando con esta clase de problemas, puedes contactar con la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia <acab.org/es> o con la Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia <adaner.org>. Si te preocupa algún tema relativo a tu salud, te rogamos que acudas a un profesional de la medicina.

CONTENIDO

Prólogo de Tania Llasera — 8

Introducción — 10

CAPÍTULO 1

Desarticulando la cultura de la dieta: la historia de las dietas — 22

CAPÍTULO 2

La cruda realidad: las dietas no funcionan — 52

CAPÍTULO 3

Los medios tienen muchas cuentas que rendir — 70

CAPÍTULO 4

Peso \neq Salud — 88

CAPÍTULO 5

«Gorda» no es un insulto — 110

CAPÍTULO 6

La belleza no es más que una tendencia — 130

CAPÍTULO 7

Tu físico es lo menos interesante de ti — 148

CAPÍTULO 8

Las comparaciones siempre conducen a la autocrítica — 166

CAPÍTULO 9

Cómo «deberíamos» alimentarnos — 182

CAPÍTULO 10

No pasa nada por engordar — 206

CAPÍTULO 11

Fitness no equivale a delgada — 228

CAPÍTULO 12

El poder de la desprogramación — 248

CAPÍTULO 13

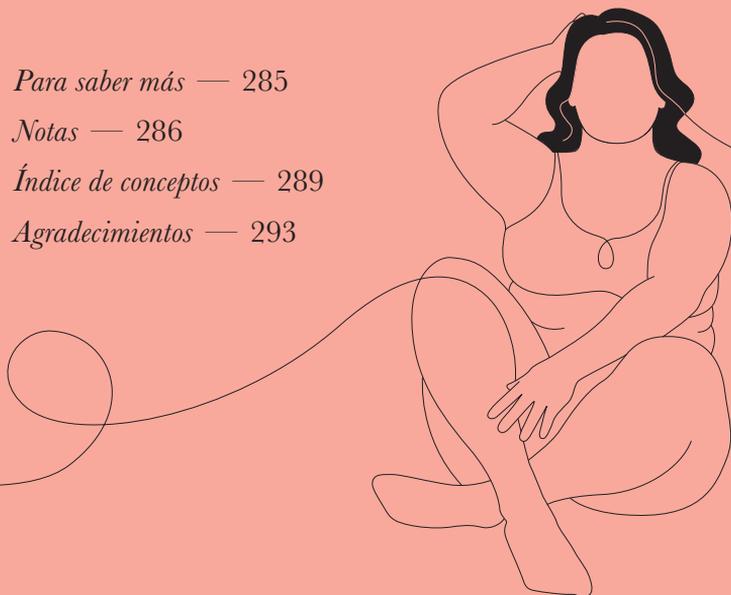
El sinuoso camino al futuro: adónde ir desde aquí — 266

Para saber más — 285

Notas — 286

Índice de conceptos — 289

Agradecimientos — 293



CAPÍTULO 1



Desarticulando

la cultura

de la dieta:

la historia

de las dietas

El lunes
sin falta te
pones a dieta.
¿Verdad?

A ver si adivino cómo discurrirá la semana a
grandes rasgos:

Lunes: Estoy motivada. Supermotivada.

Martes: Me siento de maravilla... ¡Esta dieta es la definitiva! Esta vez va a funcionar, lo presiento.

Miércoles: ¡Me siento llena de energía! ¡Soy imparable!

Jueves: Todavía me siento bien. Tengo claro que esta vez no voy a romper la dieta, pero me voy a conceder un día «libre». Qué bien, he redactado una lista con todo lo que voy a comer.

Viernes: Me he pegado el atracón con el que llevaba soñando toda la semana.

Sábado: Igual que el viernes.

Domingo: Igual que el viernes y el sábado más una cantidad considerable de autodesprecio, vergüenza y enfado conmigo misma por haber vuelto a fallar. Voy a trazar un nuevo plan con otra dieta. La semana que viene será distinta.

Y el ciclo continúa sin cesar, una y otra vez.

Una encuesta de 2019, efectuada entre 2.000 adultos, descubrió que la población en el Reino Unido prueba un promedio de dos dietas milagro al año, a pesar de que los encuestados confesaban no tener nada claro cuáles de esas dietas eran realistas.¹ Dicho de otro modo, estamos tan desesperadas por perder peso, que nos alimentamos a base de sopa de col o zumos dos veces al año, un año tras otro, aun sin saber si el régimen va a funcionar o no.

Nunca funciona, por descontado, de modo que llegamos al domingo destilando por todos los poros esa combinación de vergüenza, remordimientos y desesperación que tan bien

conocemos. Mientras escribo esto, tengo la sensación de estar presenciando un pase de diapositivas de todos los domingos que he pasado en ese plan; sin duda, la mayoría de los domingos de mi vida. Qué triste, ¿verdad? Y si bien ahora me siento a años luz de distancia de aquello, las imágenes que me asaltan todavía me afectan; aún noto el dolor. La negatividad es abrumadora y de súbito recuerdo hasta qué punto estoy agradecida de haberme liberado de las dietas. Y de lo importante que es que tú te liberes también.

Cuando empecé a hacerme preguntas sobre la cultura de la dieta, decidí entenderla mejor: en qué consiste exactamente y de dónde procede. Leí todo lo que pude sobre sus orígenes y pronto empecé a comprender por qué está tan extendida en la sociedad actual. Creo firmemente que para dismantelar la cultura de la dieta y escapar de la poderosa influencia que tiene sobre nosotras, debemos empezar por entenderla y la base de esa comprensión se encuentra en su historia. Este conocimiento será una pieza importante de la armadura que te protegerá contra ella. Así pues, te ruego que me acompañes en este viaje; te prometo que será fascinante.

En primer lugar, ¿qué es la cultura de la dieta?

En pocas palabras, la cultura de la dieta es un conjunto de creencias que coloca la delgadez, la forma y la talla por encima de cualquier otro valor y que equipara estas con salud, éxito, y felicidad. Lo hace, en parte, ensalzando una manera de comer en particular y demonizando ciertos alimentos y grupos de alimentos. La industria de la dieta explota estos relatos sociales y el «ideal de la delgadez» vendiendo productos que afirman acercar a los consumidores a dicho ideal.

Permite que desarrolle la idea, porque hay mucho más que contar sobre la cultura de la dieta. La palabra «dieta» procede

del término griego *diaita*, que en su acepción original aludía, sencillamente, a una manera de vivir más que a un régimen restrictivo para perder peso. Sin embargo, la cultura de la dieta parte de la idea de que estar delgado es el estado mejor y moralmente más elevado que un ser humano puede alcanzar y, en consecuencia, anima a los individuos a no detenerse ante nada con tal de estar delgados. Requiere que dediquemos un tiempo y una energía preciosos, además de (ante todo) recursos económicos a reducir nuestros cuerpos sin prestar la más mínima reflexión a los medios empleados para alcanzar ese fin ni a las repercusiones.

No obstante, no siempre ha sido así; durante la mayor parte de nuestra existencia como especie, los seres humanos vivíamos preocupados por conseguir suficiente alimento para sobrevivir, no privándonos de comida para perder peso. Por esa razón tener grasa constituía una señal de riqueza y salud, e indicaba un estatus social alto; equivalía a fertilidad, así como resistencia a la enfermedad y a la hambruna, mientras que la delgadez implicaba pobreza, enfermedad y muerte en potencia. En consecuencia, incontables reyes, faraones, dioses y diosas del mundo antiguo se representaban con cuerpos gruesos. La gordura todavía se considera deseable en algunas partes del mundo; en numerosas culturas africanas, estar gordo se considera símbolo de buena vida y riqueza. En ciertas partes de Mauritania y Nigeria, a las niñas y futuras novias incluso se las alimenta a la fuerza para que estén rollizas y, por consiguiente, sean «atractivas». La idea de que la delgadez es mejor/más atractiva responde a una programación y no a una preferencia humana innata, y eso lo demuestra.

Así pues, ¿en qué momento, al menos en Occidente, empezamos a considerar que ciertas formas corporales pequeñas eran más deseables al tiempo que asignábamos a los alimentos un valor moral? Es imposible ubicar el momento con exactitud, pero sabemos que el filósofo

La cultura de la dieta
es un conjunto de
creencias que coloca
la delgadez, la forma
y la talla por encima
de cualquier otro valor.



griego Hipócrates, considerado el «padre de la medicina», contribuyó a popularizar la idea de que gordura = mala salud y, en consecuencia, que estar gordo es «malo» alrededor de 400 AEC cuando escribió: «La muerte súbita es más habitual entre las personas que tienden a la gordura de manera natural que entre aquellas que tienden a la delgadez».

El que está considerado el primer libro de dieta se publicó en 1558. Luigi Cornaro era un italiano gordo de cuarenta años que, cansado de su tamaño y de su incapacidad para practicar el sexo, limitó su alimentación a «12 onzas de alimento y 14 onzas de vino al día». Su libro, *El arte de vivir mucho tiempo*, aconsejaba a todo el mundo hacer lo mismo. ¡Catorce onzas de vino! No tengo claro qué saldría más perjudicado, si mi reflujo ácido o mi visión...

A principios de 1800, el poeta, político y libertino confeso lord Byron —que también era el gran *sex symbol* masculino de Inglaterra en aquella época— fue muy expresivo respecto a su deseo de estar delgado, que lo empujaba a recurrir a métodos extremos. Se mataba de hambre, se pegaba un atracón y luego intentaba «sudar» lo que había comido mediante varias capas de ropa y sin comer nada más que galletas o patatas empapadas en vinagre, alimentos que combinaba con abundante agua para que «arrastrara» la grasa. El poeta también condenaba abiertamente a las personas (en particular a las mujeres) que comían, en su opinión, «en exceso». Puaj. Su salud, como cabría esperar, era muy mala y en 2011 el profesor Arthur Crisp, profesor emérito de medicina psiquiátrica en la Escuela de Medicina del Hospital St. George de Londres, afirmó que seguramente Byron sufría de una «grave anorexia nerviosa».

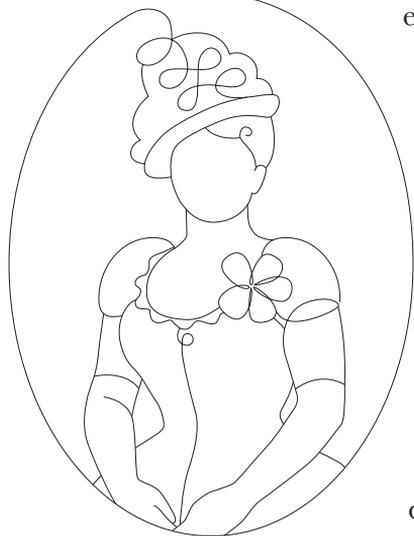
La cultura de la dieta alcanzó un nuevo hito cuando el británico William Banting decidió perder peso en 1862 por sus problemas de salud y un creciente rechazo cultural a la gordura.

Encontró un médico, un otorrinolaringólogo, dispuesto a ayudarlo con un régimen experimental consistente en eliminar cualquier alimento que contuviera fécula y azúcar y, en 1863, escribió un panfleto llamado *Carta sobre la corpulencia, dirigida al público general*, en el cual detallaba el régimen que había seguido. El librito alcanzó una popularidad extraordinaria y se agotó varias veces; estaba tan extendido que la gente decía «estoy haciendo *banting*» en lugar de «estoy a dieta».

El régimen en sí era bajo en carbohidratos y rico en carnes y grasas. Parecido a la dieta Atkins, pero con seis vasos de alcohol al día para contrarrestar el estreñimiento que provocaba no comer prácticamente nada excepto carne (en serio). En 2015 el científico sudafricano Tim Noakes adaptó la dieta original y documentó su versión en un libro titulado *The Real Meal Revolution*; la dieta arrasó en Sudáfrica y pronto había una opción «banting», como poco, en los menús de todo el país.

El libro de Banting recomendaba pesarse con frecuencia y, a causa de su popularidad, las básculas para calcular el peso corporal se convirtieron en una obsesión colectiva. En 1885 había una báscula en todas las farmacias y parafarmacias, estaciones de tren e incluso bancos y oficinas, lo que acabó de consolidar la obsesión con el peso.

No obstante, las mujeres en la era victoriana no aspiraban a estar delgadas. El cuerpo de la mujer ideal era rollizo y en forma de reloj de arena: esa figura se consideraba el sumun de la feminidad y un signo de que sus maridos podían permitirse el lujo de alimentarlas y ocuparse de ellas en el aspecto financiero. La figura de reloj de arena se conseguía con ayuda del corsé, que se usaba para acentuar las curvas femeninas estrechando su cintura. El corsé fue un artilugio tremendamente popular, aunque a menudo perjudicial para la salud de las mujeres: algunos médicos lo culpaban de dañar órganos internos, provocar deformidades en las costillas, defectos de nacimiento



en los niños y abortos. A pesar de esa preferencia por la cintura esbelta, el cuerpo ideal seguía siendo voluptuoso y la adorada actriz Lillian Russell, a cuyas formas generosas aspiraba la mayoría, tenía una talla que hoy equivaldría a una 44-46.

El siglo XIX fue una época de rápidos progresos científicos y tecnológicos, y los victorianos estaban ávidos de novedades. Así pues, no debería sorprendernos que las dietas relámpago proliferaran y que la cultura de la dieta arraigase con fuerza. Por ejemplo, en 1903 le

dijeron a Horace Fletcher, un marchante de arte de San Francisco, que estaba demasiado gordo para contratar un seguro de vida, de modo que inventó su propio plan para perder peso: masticar cada bocado 32 veces, una por cada diente, y escupir el resto. Las «fiestas de masticado», que consistían en deambular por ahí masticando hasta cien veces los alimentos, se hicieron muy populares. En parte me da risa y en parte me horroriza visualizar la escena...

La revolución industrial, que comenzó a finales del siglo XVIII trajo consigo innovaciones tecnológicas que permitieron la mecanización y fabricación a gran escala de prendas de vestir. Anteriormente, el único modo de conseguir un vestido era encargárselo a una modista o cosértelo tú mismo, lo que implicaba, en ambos casos, ajustar la prenda a tu forma corporal. En el siglo XX nos acostumbramos a las indumentarias baratas y producidas a gran escala. Las mujeres en particular querían poder comprar versiones asequibles de las

últimas tendencias en moda. Sin embargo, el «problema» era (y siempre será) que los cuerpos femeninos poseen infinidad de formas y tamaños distintos. ¿Cómo se pueden fabricar prendas de ropa a gran escala que nos sienten bien a todas? Se puso en marcha un proceso para estandarizar el tallado, motivado por la pérdida de beneficios que implicaba la necesidad de ajustes.

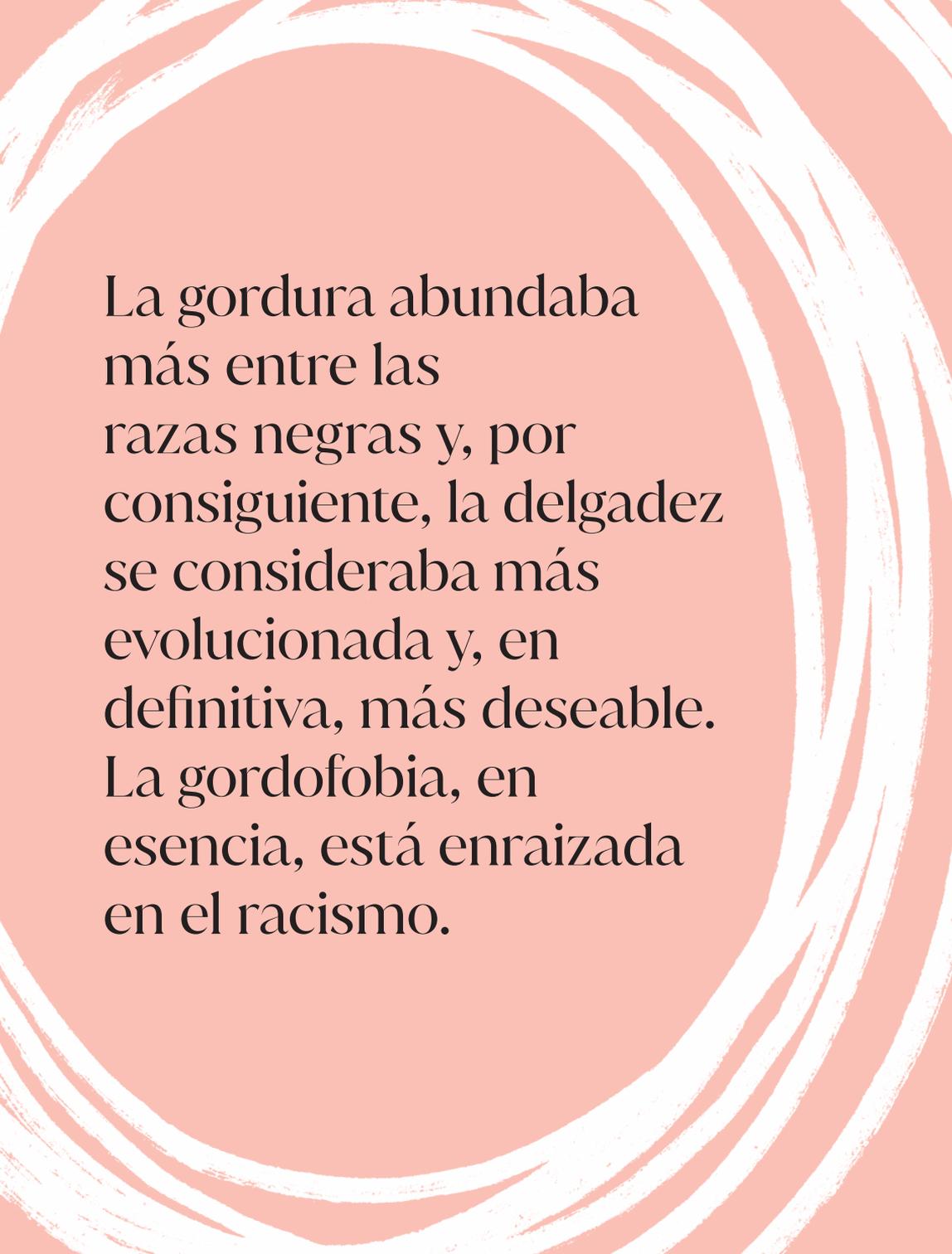
Se tomaron medidas para establecer cuáles eran las proporciones medias de las mujeres, a partir de las cuales se crearon las tallas. Sin embargo, las medidas se tomaban ante todo a mujeres blancas; por inquietante que resulte, las mujeres de color quedaron excluidas. En consecuencia, a partir de la década de 1950, se establecieron las tallas que conocemos hoy día. A partir de ese momento, más que prendas de vestir confeccionadas para un cuerpo único y singular, se esperaba que el cuerpo se adaptara a la prenda. Esta realidad nos proporcionó también un sistema métrico muy sencillo para comparar nuestros cuerpos con el resto e incluso, podríamos decir, ofreció al mundo una útil herramienta para el *body shame* o la violencia estética.

Todo empieza a cobrar sentido, ¿verdad?

En Occidente, había un elemento claramente racial en nuestra creciente fascinación con una forma corporal ideal. La industrialización provocó también una ola de inmigración considerable, por cuanto las fábricas necesitaban mano de obra barata. «La emergente clase media blanca necesitaba maneras de reafirmar y conservar una posición dominante en relación a los nuevos inmigrantes, y el tamaño corporal se convirtió en un aspecto clave de la comparación», escribió la nutricionista certificada y escritora Christy Harrison en su libro *Anti-Diet*. En el siglo XIX, cada vez más, la clase media empezó a considerar la delgadez como un sistema para marcar su posición social privilegiada.

Charles Darwin publicó su libro *El origen de las especies* (título completo *El origen de las especies por medio de la selección natural o la preservación de las razas favorecidas en la lucha por la vida*) en 1858. La teoría de la evolución, defendida ante todo por hombres blancos procedentes del norte de Europa, consideraba las razas blancas más avanzadas evolutivamente y por tanto superiores. La gordura abundaba más entre las razas negras y, por consiguiente, la delgadez se consideraba más evolucionada y, en definitiva, más deseable.² La gordofobia, en esencia, está enraizada en el racismo. «Los debates sobre los cuerpos gordos/delgados racializados y generizados fueron abundantes en los círculos de la élite blanca y entre personas blancas antes de mediados del siglo xx. Servían como mecanismo de los hombres y mujeres blancos para denigrar los cuerpos racialmente *otrorizados*. También permitían controlar y aplaudir las conductas «correctas» de otras personas blancas, especialmente mujeres blancas», escribió Sabrina Strings en su libro *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia (El miedo al cuerpo negro: los orígenes raciales de la gordofobia)*. «Ese es el quid de la cuestión. La imagen de mujeres Negras gordas que el arte, la filosofía y la ciencia presentan como “salvajes” y “bárbaras”, y que la medicina retrata como “enfermas” se ha usado tanto para degradar a las mujeres Negras como para imponer disciplina a las blancas.»

La gordofobia y la aspiración cultural a la delgadez empezó a influir en la medicina y los médicos pronto consideraron la gordura «insana», a pesar de la falta de pruebas científicas que lo demostraran. A principios del siglo xx, las compañías de seguros empezaron a usar el índice de Quetelet, que más tarde se llamó «índice de masa corporal» o BMI, por las siglas en inglés, para clasificar a las personas por el peso. Las categorías se dividían en «peso normal», «sobrepeso» y «bajo peso» y las compañías de seguros empezaron a asociar el exceso de peso con una menor esperanza de vida sobre la base de ciertos datos preliminares que hoy no se consideran fiables.



La gordura abundaba más entre las razas negras y, por consiguiente, la delgadez se consideraba más evolucionada y, en definitiva, más deseable. La gordofobia, en esencia, está enraizada en el racismo.

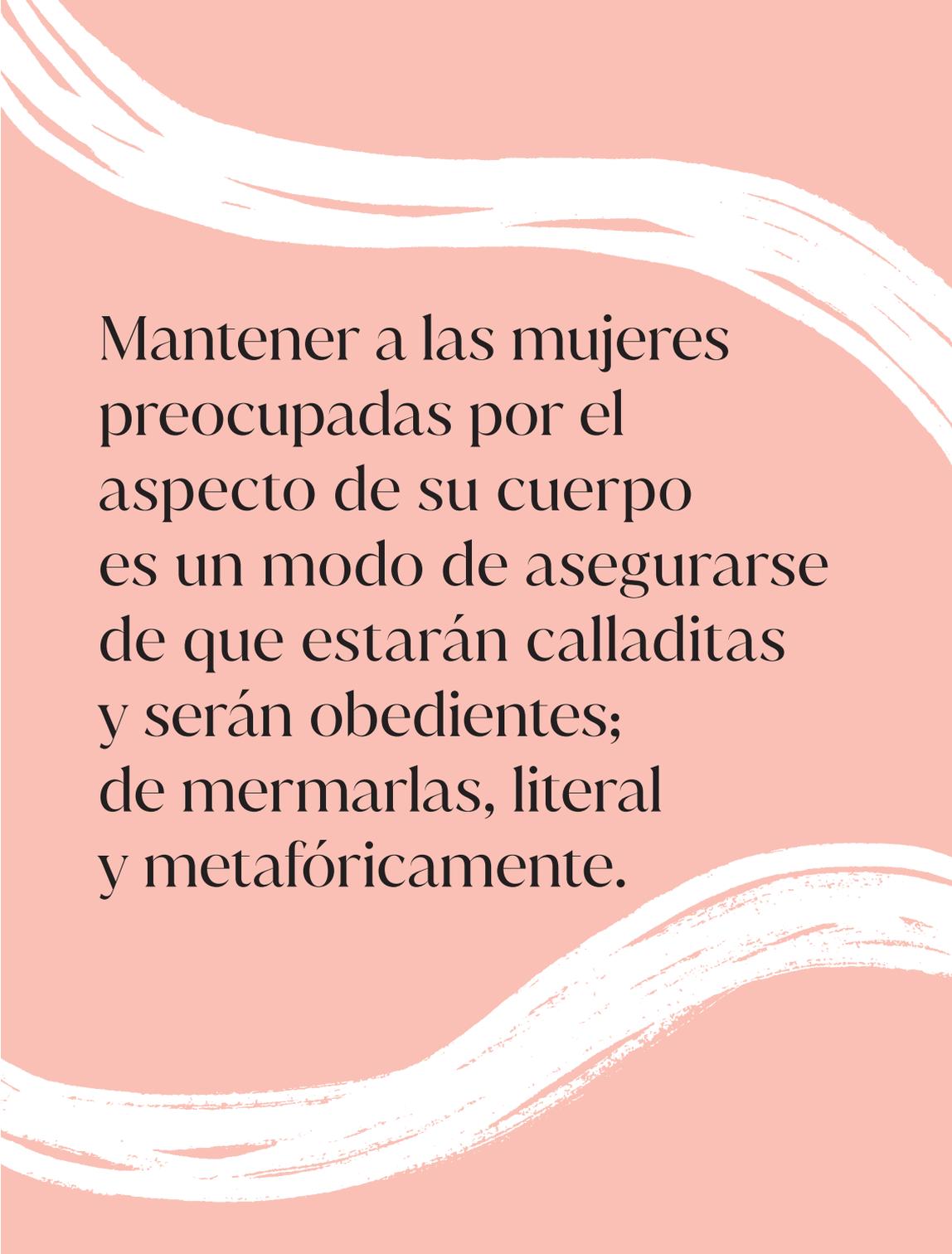
Hagamos una breve incursión en la historia del índice de Quetelet, ya que estamos en ello. La inventó un intelectual belga en la década de 1830 llamado Adolphe Quetelet que pretendía investigar si las leyes de la probabilidad se podían aplicar a las poblaciones de seres humanos. Procedía de una fórmula matemática muy sencilla y nunca aspiró a convertirse en un instrumento clínico ni en una fórmula para individuos aislados. Por si fuera poco, el método se basaba en datos estadísticos recogidos entre hombres europeos, de modo que no tiene en cuenta las diferencias de género o de raza. Ahondaremos más en las razones por las que el IMC es tan impreciso (yo preferiría decir que es una tontería como una casa, a ver si me dejan incluirlo) en un capítulo posterior.

El ideal estético pasó a ser significativamente más delgado que jamás en la historia y se animó con insistencia a las mujeres a perder peso. La moda de los «años veinte» marcó el final de la figura más entrada en carnes de la moda victoriana. Las revistas empezaron a mostrar fotos de mujeres altas y delgadas, y el mundo occidental, poco a poco, pasó a aspirar a una silueta más esbelta y andrógina. Las mujeres empezaron a ocultar la cintura y a vestir prendas que les disimularan los pechos para crear una apariencia más «plana».

Como cabría esperar, de nuevo surgieron expertos dispuestos a aconsejar a las mujeres lo que debían hacer para forzar a sus cuerpos a adoptar las nuevas formas deseadas. Las calorías se asumieron formalmente como manera de medir el valor energético de los alimentos en 1896; la doctora Lulu Hunt Peters, considerada una de las primeras personas en contar calorías, aconsejó a las demás a hacer lo propio. Su libro *Dieta y salud con la clave de las calorías*, que vendió la abrumadora cantidad de dos millones de ejemplares en 55 ediciones, animaba a las mujeres a ceñirse a 1.200 calorías diarias, consumidas en proporciones de 100 calorías.

Sucedió, faltaría más, en la misma época en que las mujeres consiguieron el derecho al voto en numerosos países tras una lucha larga y con frecuencia feroz. Tanto Harrison como la escritora feminista Naomi Wolf piensan que la coincidencia temporal no es casual: «Es difícil destrozar el patriarcado con el estómago vacío o con la cabeza llena de preocupaciones relativas a la comida y al cuerpo, y esa es exactamente la intención de la cultura de la dieta», escribió Harrison, mientras que Wolf acuñó la famosa frase: «La dieta es el sedante político más potente en la historia de las mujeres; una población que enloquece en silencio es una población dócil».

¿Nos detenemos un momento a pensar en ello? En esencia, la cultura de la dieta permite que el patriarcado prospere. Me parece interesante que la moda de las chicas modernas, delgadas y con aspecto de muchachos, apareciera justo después de que las mujeres consiguieran el voto y que la obsesión con el aeróbic y las dietas relámpago de los años ochenta surgiera tras las huelgas que protagonizaron las feministas de segunda ola en las décadas de 1960 y 1970. Mantener a las mujeres preocupadas por el aspecto de su cuerpo es un modo de asegurarse de que estarán calladitas y serán obedientes; de mermarlas, literal y metafóricamente. ¿No te enfurece? Porque a mí sí. Me da rabia pensar que he perdido tanto tiempo obsesionada con el aspecto de mi cuerpo que me he convertido en una mujer calladita y obediente. Pero saberlo me empuja a tomar una decisión. Estoy decidida a arrancar a tantas como sea posible de esa opresión para que reinviertan la energía en cosas que en verdad tengan efectos positivos en sus vidas.



Mantener a las mujeres preocupadas por el aspecto de su cuerpo es un modo de asegurarse de que estarán calladitas y serán obedientes; de mermarlas, literal y metafóricamente.

*Perdón... Me he dejado llevar por la emoción.
¡Volvamos a la historia!*

Aunque no había datos suficientes para demostrar la teoría de que un peso alto equivale a mala salud, la industria de la dieta crecía a toda velocidad y prometía llenar muchos bolsillos, de modo que la idea se convirtió rápidamente en un hecho incontestable. Los productos para adelgazar de la época victoriana volvían a estar de moda, los laxantes, jabones que «arrastraban la grasa», prendas de compresión y solitarias (sí, solitarias, te tragabas una solitaria o tomabas píldoras de solitaria y la lombriz vivía en tu estómago consumiendo parte de tu comida; solo de pensarlo...) se anunciaban en revistas y diarios. Las pastillas para adelgazar se hicieron muy populares. Por lo general contenían anfetamina o un derivado de la anfetamina en el mejor de los casos; yodo, arsénico u otros venenos en el peor. A mediados de la década de 1930 se vendían cientos de miles de comprimidos que contenían dinitrofenol, una sustancia química industrial de alta toxicidad. Muchas mujeres que las consumieron se quedaron ciegas o murieron y, en 1938, se calificó el producto como «no apto para el consumo humano». Las mujeres empezaron a disfrutar de más libertades sociales en los años veinte y treinta, incluyendo fumar en público, que hasta entonces era tabú. Los fabricantes de cigarrillos estaban encantados y anunciaban el tabaco como complemento para la salud que mejoraba la digestión y ayudaba a las fumadoras a permanecer delgadas.

La década de 1920 trajo asimismo el inicio de la «era dorada de Hollywood», sin duda, uno de los factores que más influyeron en los cánones de belleza. Los estadounidenses podían acudir al cine más cercano a ver breves películas mudas protagonizadas por mujeres delgadas y glamurosas a más no

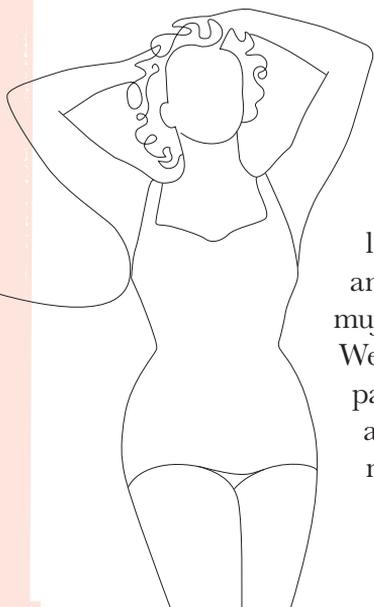
poder, como Greta Garbo y Clara Bow. Hubo cierta reacción contra las dietas en esta época, cuando algunos médicos empezaron a advertir de los peligros que acarrearaban ciertos productos de adelgazamiento, así como los nuevos cánones de delgadez, pero la industria de la dieta siguió creciendo a pesar de todo, con cepillos, goma de mascar, aceites para el baño y bebidas que prometían ayudar a adelgazar. De los productos más absurdos a los más peligrosos, la cultura de la dieta ha cubierto todo el espectro, removiendo cielo y tierra con tal de explorar cualquier oportunidad de hacer dinero.

En la década de 1930 surgieron numerosas dietas que han llegado hasta nuestros tiempos, como la del pH corporal y la del pomelo, también conocida como la dieta de Hollywood. Esta última consistía en consumir medio pomelo en cada comida, seguido de poco más; se basaba en la idea de que el pomelo poseía una enzima quemagrasas. Otra dieta que gozaba de popularidad en los años treinta era la alcalina: creada por el doctor William Hay, requería dividir los alimentos en alcalinos, ácidos y neutros, y sostenía que no debías combinar alimentos ácidos con alcalinos. No existen evidencias científicas que respalden esta idea, pero la dieta alcalina se sigue practicando hoy día: sabemos que Gwyneth Paltrow es una de sus grandes fans.

La obsesión por la dieta experimentó un ligero descenso a principios de la década de 1940 a causa de la Segunda Guerra Mundial y el racionamiento de los alimentos, época en la cual se animaba a la gente a terminar lo que tenía en el plato. Sin embargo, la cultura de la dieta pronto remontó el vuelo de nuevo, con revistas que ofrecían rutinas de ejercicios junto con propuestas de dieta. La dieta de la limonada (o *Master Cleanse*), que consistía en no comer ni beber nada salvo una cucharadita de zumo de limón y otra de sirope de arce, disueltas en un vaso de agua de seis a doce veces diarias, ganó popularidad

y el primer grupo de apoyo para perder peso que ha existido jamás se constituyó. Esther Manz creó TOPS (*Take Off Pounds Sensibly* o «adelgaza con sensatez») en 1948 para las personas que desearan reunirse, comentar sus problemas para adelgazar y controlar su peso.

Cuando saltó a la fama en la década de 1950, Marilyn Monroe se consideraba el sumun de la belleza. Con su figura voluptuosa, Marilyn se convirtió en la *pin-up* por excelencia y, una vez más, el ideal cambió. Esto desató una nueva demanda de la silueta perfecta en forma de reloj de arena: cinturas minúsculas y bustos generosos. Las dietas empezaron a anunciarse en la televisión, así como los programas de ejercicio en grupo, y esta década trajo consigo también la primera cirugía bariátrica del mundo. Se había ideado para casos excepcionales y de emergencia, pero el médico Howard Payne vio en la intervención un modo de ganar dinero: acuñó el término «obesidad mórbida» para presentar la cirugía como un tratamiento de vida o muerte (porque, claro, eso de «mórbido» no suena nada bien, ¿verdad?).



Para 1959, TOPS tenía 30.000 miembros. Pero, en 1961, el ama de casa Jean Nidetch fundó el grupo de dieta más famoso hasta la fecha, los Weight Watchers, tras reunir a un grupo de amigas en su casa para hablar de perder peso. Un pasado de dietas yoyo la había sumido en la frustración y estaba ansiosa por contar con el apoyo de otras mujeres. A los cinco años de su lanzamiento, Weight Watchers, con su sistema de puntos para contar calorías, había reunido la asombrosa cantidad de cinco millones de miembros en todo el mundo.

Después de que Marilyn pusiera de moda la silueta en forma de reloj de arena en la década de 1950, el cuerpo ideal empezó a reducirse, pero el cambio más importante vendría en los años sesenta, cuando la modelo británica Lesley Lawson, conocida como Twiggy, saltó a la fama. Twiggy, que en aquella época todavía era una adolescente en desarrollo, puso patas arriba la industria de la moda con su figura escuálida y andrógina, y se convirtió en el rostro (y el cuerpo) de la década de 1960. Mujeres de todo el mundo codiciaban su aspecto, pero conseguirlo resultaba increíblemente complicado para la gran mayoría. De ahí el deseo aún más urgente de perder peso, que dio lugar a nuevos productos dietéticos, todavía más inverosímiles si cabe: salió al mercado un batido llamado Metrecal (el sabor del cual a menudo se comparaba con el vómito de bebé; ñam), pensado para sustituir las comidas. Elvis Presley, conocido por sus problemas de peso, probó la dieta de la Bella Durmiente, que requería tomar somníferos con el fin de pasar varios días sin comer mientras estabas inconsciente (no sé ni qué decir de eso). La dieta y el ejercicio reemplazaron las prendas como el corsé y otros sistemas para ceñir el cuerpo y el número de mujeres ingresadas en el hospital por anorexia nerviosa aumentó de manera significativa.³

Margaret Miles-Bramwell fundó Slimming World en 1969 en un centro parroquial de Derbyshire, en Inglaterra. Se caracterizaba por un sistema que dividía los alimentos en categorías: «Libres», «caprichos saludables» y «pecados». Las pastillas para adelgazar seguían siendo muy populares y, hacia 1980, el 8 por ciento de todos los medicamentos que se recetaban eran anfetaminas.

En los años setenta surgieron asimismo los «grupos de activismo gordo», que hacían grandes esfuerzos por desacreditar los mitos en torno al peso, la salud y la eficacia de las dietas. La Asociación Nacional para Promover la Aceptación

La delgadez continuó
siendo el ideal y la cultura
de la dieta siguió siendo
dominante, con más y
más dietas, productos
para adelgazar y grupos
de control de peso
disponibles...

...junto con una
información
nutricional más que
deficiente para apoyar
los planes diversos.

de los Gordos o NAAFA, por las siglas en inglés, se fundó en 1969 y la organización trabajó con ahínco para vencer los sesgos en torno al peso, así como la discriminación, vista como una cuestión de derechos civiles. Por su parte, un grupo de mujeres de Los Ángeles fundó a comienzos de la década de 1970 Fat Underground, una rama radical de NAAFA. Las activistas afirmaban que la cultura estadounidense teme la gordura por miedo a las mujeres poderosas y revisó concienzudamente las publicaciones médicas en busca de estadísticas y estudios que demostraran la extendida gordofobia que el grupo había identificado en la institución médica. La organización se disolvió en 1983, pero preparó el terreno para el activismo gordo subsiguiente.

A pesar de esos intentos, la delgadez continuó siendo el ideal y la cultura de la dieta siguió siendo dominante, con más y más dietas, productos para adelgazar y grupos de control de peso disponibles, junto con una información nutricional más que deficiente para apoyar los planes diversos.

En 1972, el cardiólogo Robert Atkins publicó *La revolución dietética del Dr. Atkins*, un libro que detallaba de manera convincente la necesidad de prescindir de los carbohidratos. Era revolucionario por cuanto no tenía que contar calorías ni limitar las cantidades, siempre y cuando ingirieses únicamente los alimentos «permitidos»: carne blanca, carne roja, mantequilla, queso, grasas y aceites. Los frutos secos y las ensaladas verdes se introducían en fases posteriores de la dieta. El régimen del doctor Atkins causó sensación y, en su momento de máxima popularidad, uno de cada once norteamericanos seguía el método Atkins para adelgazar.

Pero la tendencia cambió durante la década de 1980. Las personas que hacían dieta retomaron el enfoque «bajo en grasas» para perder peso y los productos dietéticos alcanzaron su máximo apogeo. Las opciones «bajas en calorías» y «bajas

en grasas» (las grasas se sustituían por féculas y su capacidad saciante era significativamente inferior) proliferaban en los estantes de los supermercados. Un momento memorable en el mundo de la dieta de los ochenta fue el día que Oprah Winfrey arrastró un carro cargado con 30 kilos de grasa al escenario de su programa televisivo para mostrar el peso que había perdido con una dieta a base de líquidos. (Recuperó el peso anterior tan pronto como volvió a comer alimentos sólidos.) Jane Fonda ayudó a desplazar el foco de la delgadez a la fuerza cuando sus programas de aerobio se convirtieron en un fenómeno internacional. Supermodelos como Cindy Crawford, Christine Brinkley y Elle MacPherson encarnaban el cuerpo «perfecto» de la época, con sus siluetas atléticas, altas y esculturales. Figuras de piernas largas y esbeltas y hombros anchos eran el modelo a seguir, y las hombreras se convirtieron en el atributo de moda por excelencia de la década.

Las supermodelos asaltaron el mundo a comienzos de 1990, con Linda Evangelista, Naomi Campbell y Christy Turlington representando el cuerpo en boga: altas y delgadas, pero atléticas y voluptuosas pese a todo. Si bien no cumplía los criterios de altura más habituales para las supermodelos, la modelo de diecisiete años Kate Moss, grácil como un junco, saltó a la fama a mediados de 1990 durante la era del estilo (bautizado con un nombre horrible, francamente) *heroin chic*, que se caracterizaba por la tez pálida, las ojeras marcadas, los rasgos demacrados, la androginia y un pelo desarreglado. Mientras tanto, el régimen bajo en carbohidratos había regresado: la dieta Atkins de los años setenta resurgió y alcanzó nuevas cotas de popularidad con la publicación de *La nueva revolución dietética del Dr. Atkins* en 1992. Podían encontrarse los productos bajos en carbohidratos del doctor Atkins en casi todos los supermercados, además de muchísimas otras opciones dietéticas, como aperitivos y galletas bajos en calorías.