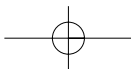
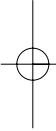
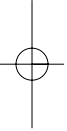
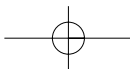
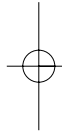
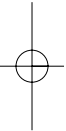


Raons de pes





Pilar Senpau

Raons de pes

Pesem el que sentim

Salut i vida

Pòrtic

Il·lustracions: Jordi González Castelló

Primera edició: gener del 2009

© 2009 Pilar Senpau Jové

Drets exclusius d'aquesta edició:

Raval Edicions SLU, Pòrtic

Peu de la Creu, 4

08001 Barcelona

www.portic.cat

ISBN: 978-84-9809-057-4

Dipòsit Legal: B-52.554-2008

Fotocomposició: Edilínia, SL

Impressió: Limpergraf, SL

La reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, comprenent-hi la reprografia i el tractament informàtic, com també la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, resten rigorosament prohibides sense l'autorització escrita de l'editor i estaran sotmeses a les sancions establertes per la llei.

Sumari

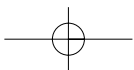
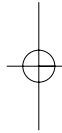
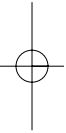
Pròleg 13

- 1 Quantes vegades he de pesar-me? 17
- 2 Quin és el millor moment del dia per pesar-se? 23
- 3 Per què quan trenco la dieta recupero tan fàcilment un quilo? 29
- 4 Quin dia es pot trencar la dieta sense remordiments? 33
- 5 Què aprima més: repartir la dieta en tres àpats o en cinc? 39
- 6 Si aconseguixo aprimar-me, hauré d'estar pendent de la dieta tota la vida? 45
- 7 Per què des que he complert cinquanta anys m'engreixo menjant el mateix? 53
- 8 Si els pares són grassos, jo també ho seré? 57
- 9 Val la pena prendre productes «light» per aprimar-se? 61
- 10 Es pot prendre xocolata fent dieta? 65
- 11 Per què em costa tant reprendre la dieta? 71
- 12 Si dormo molt em costarà més aprimar-me? 77
- 13 Per què tinc gana? 83

- 14 El pa engreixa? 91
- 15 Si deixo de fer esport, m'engreixaré? 95
- 16 L'aigua, abans, durant, o després de menjar? 101
- 17 Es pot evitar recuperar els quilos? 107
- 18 M'engreixaran els anovulatoris? 113
- 19 Podem evitar engreixar-nos quan deixem
de fumar? 119
- 20 Per què necessito picar contínuament? 127
- 21 Per què quan menjo dolç em sento
misteriosament feliç? 133
- 22 Fa falta prendre suplementes vitamínics
si fem dieta? 137
- 23 A quina velocitat hem de perdre els quilos per saber
que anem per bon camí? 143
- 24 Per què dormo millor si em prenc unes galetes
amb llet? 149
- 25 Per què altres noies mengen més que jo i estan tan primes
i en canvi jo estic tan grassa? 155
- 26 Per què em vull aprimar i em costa tant fer dieta? 161

Epíleg 167

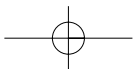
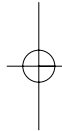
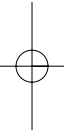
Als meus fills Aldo i Elisabet



Tot allò que cuidi la ment cuidarà el cos

El cervell és més ample que el cel,
perquè, si els poses junts,
l'un conté l'altre,
i, sense dificultat, també t'inclou a tu.

EMILY DICKINSON



Pròleg

En tardes quietes, d'aquelles en què no es mou res i tot sembla igual que sempre, acostumo a seure una estona a llegir. Pot semblar un acte innocent, però no ho és, perquè quan m'atanso a un llibre espero que, en un moment o altre, m'hi trobi reflectida. Quan això em passa, sé que l'escriptor, sense saber-ho, m'ha estimat. Ha fet diana. A vegades, un simple paràgraf pot ser la clau que obre la porta. És aquell instant que, sense tancar el llibre, parem de llegir perquè notem que, de sobte, ens coneixem una mica més i que, per tant, som més forts en allò essencial: que tenim noves arrels per lluitar contra els embats del vent de la vida.

En el tema del pes corporal, l'embat del vent és molt fort perquè a la necessitat de perdre quilos per motius de salut o per necessitats íntimes, s'hi suma el pes de la mirada dels altres i potser el pes de la nostra pròpia mirada, la

qual cosa afegeix una càrrega que altres patologies, com el colesterol o la diabetis, no tenen. És fonamental, doncs, en tots els tractaments vinculats a una dieta, saber que hem de tenir en compte l'alimentació, però també el conjunt de patiments afegits de tot tipus: físics, espirituals o morals.

La vida no queda al marge de les petites cèl·lules que guarden el greix. Una angoixa pot portar-nos cap a una galeta i la resolució d'un problema ens en pot allunyar. Som cos i ànima i aquesta dualitat està íntimament unida en el tema del pes corporal, ja sigui a través dels aliments o de les emocions.

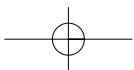
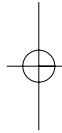
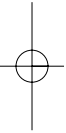
En aquest llibre, amables lectors, no trobareu cap dieta. Tampoc no parlarem massa de l'enciam, una hortalissa a la qual el greix rellisca. En canvi, sí que parlarem dels aliments proscrius en les dietes, com ara la xocolata, que tenen, sens dubte, un paper important per ajudar-nos a finalitzar amb èxit un tractament per a perdre pes. Parlarem també de tot allò que no entra en cap dieta, però que cal saber: detalls com cada quan ens hem de pesar, quants quilos cal perdre per setmana o per què ens trobem drets davant de la nevera quan estem tristos.

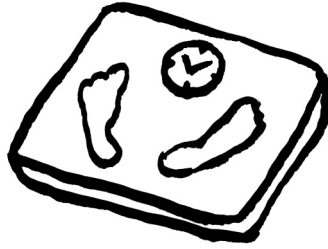
Cap de les preguntes que aquí intentarem respondre no han estat triades a l'atzar: són les que he escoltat més sovint durant gairebé trenta anys en el meu consultori de dietista. N'hi ha que tenen una sola resposta, però d'altres, com ara: «Per què quan estic trista sento la pena a l'estómac?», en tenen més d'una, de respostes possibles. Així, el llibre s'estructura en capítols breus, encapçalat cadascun per una d'aquestes preguntes, acompanyada per una història que, sovint, també prové de la meva experiència mèdica d'aquests anys.

La intenció de *Raons de pes* és aconseguir un llibre útil. Que qui el llegeixi trobi paràgrafs que li puguin fer més senzilla, però no per això menys rigorosa, la necessitat d'aprimar-se. Personalment, si jo hagués de triar un sol paràgraf, seria aquest: «En la pèrdua de pes hem de tenir en compte el que mengem, però també el que sentim». Sovint, en l'inici d'un augment de pes, hi ha el punt de confluència de la dualitat que som, el punt d'encontre entre el cos i l'ànima (o l'esperit). Per això mateix, moltes vegades no n'hi ha prou amb una dieta només per al cos.

I, per acabar, un pensament de poesia. Amb Antonio Machado com a referència, el camí cap a la pèrdua de pes s'haurà de fer lleuger d'equipatges, i la persona que pateix excés de pes també ha de saber què és allò que li pesa sobre l'ànima.







1 Quantes vegades he de pesar-me?

La pacient, quan tots encara dormen, s'aixeca a preparar la vida dels altres. Entra al bany i, com cada dia, es mira la bàscula amb desconfiança. Sap prou bé que la relació entre el que menja i el que pesa, per alguna raó que no entén, no té gaire a veure. En tot cas, cada matí dubta de si pesar-se o no. Finalment es decideix i, sense ni tan sols respirar, puja esperant una mentida pietosa de l'agulla de la bàscula, com quan deia a la seva filla que la injecció de la vacuna no li faria cap mal.

Mentre es pesa procura no fer gens de soroll i dirigeix l'atenció cap al fons del passadís, com si fos humiliant que algú la descobrís sobre la bàscula. Veus?, avui pesa un quilo més! Com pot ser si, ahir per sopar, només va menjar enciam i pollastre? Potser aquelles galetes d'abans d'anar a dormir han estat les culpables. Baixa de la bàscula desencisada i, passadís

enllà, arrossegant alguna cosa més que les sabatilles, entra a la cuina a preparar els esmorzars de tots. Està amoïnada i pensa, mentre espera que les torrades es vagin fent, que demanarà hora al metge. No pot continuar amb aquest neguit de la bàscula ni amb l'obsessió d'estar tan pendent del pes.

Potser fóra millor no pesar-se més. Al cap i a la fi el seu pes funciona com una muntanya russa i mai no acaba de saber el que realment pesa. Suposa que la bàscula reflecteix alguna cosa que no té res a veure amb els aliments. Bé, almenys amb els que rep el cos. És llavors que, tot d'una, quan les llesques salten de la torradora, pensa en la mirada distant de la seva mare.

Quan va venir a visitar-se, li vaig dir que no havia d'averkonyir-se per pesar-se cada dia i que no hi ha cap fórmula establerta que certifiqui quina és la freqüència ideal per fer-ho. Per tant, no calia que s'inquietés si era una d'aquelles persones que tenen la necessitat de pesar-se cada dia, de la mateixa manera que unes altres la tenen de consultar constantment l'estat del compte corrent. El més important no és cada quant ens pesem, sinó saber interpretar allò que ens marca la bàscula. L'agulla de la bàscula no és sempre una brúixola exacta que marca on és el nord. Sovint pot passar que ens marqui un quilo de més, precisament el dia que hem fet millor la dieta. La bàscula cal saber-la mirar i entendre. I li vaig comentar els tres perfils més freqüents de maneres de pesar-se.

Quan ens pesem cada dia

Pesar-se cada dia en llevar-se sol ser freqüent en els qui inicien una dieta i els fa il·lusió veure reflectit a la bàscula el resultat dels seus progressos. També ho solen fer els qui tenen temor d'engreixar-se i es tranquil·litzen o es posen en guàrdia en saber cada dia el pes. Finalment, hi ha el grup dels qui, per a ells, pesar-se forma part de la rutina diària.

En tot cas, els partidaris de pesar-se diàriament han de tenir en compte que cada dia de la setmana pesem diferent. El que ens marca la bàscula és veritablement el que pesem, però no sempre vol dir que ens hàgim engreixat. Sovint, moltes situacions que no tenen res a veure amb la dieta fan que la bàscula ens marqui un augment de pes. Detalls com no haver dormit perquè ens ha despertat el plor d'un fill, canvis dels nivells de les hormones, un refredat, un antiinflamatori per al mal de queixal, un brot de dolor en algú que pateix fibromiàlgia o, senzillament, qualsevol neguit, pot provocar una retenció de líquids transitòria que es reflecteix immediatament a la bàscula. Per tant, pesar més no sempre és sinònim d'engreixar-se.

Cal prendre's com a pes real el més baix de tota la setmana (menys en cas de diarrea o vòmits). En cas de pesar-se diàriament apuntarem el pes més baix d'aquella setmana i el compararem amb el més baix de la següent. La diferència entre els dos pesos més baixos és el que realment hem perdut.

El pes real, sempre que s'estigui fent dieta, és el més baix de la setmana.

Quan ens pesem cada quinze dies

Pesar-se cada quinzena sol ser el més habitual entre els meus pacients i la majoria aprofiten el moment de la consulta per saber el que pesen. Particularment jo no crec que sigui una fórmula ni millor ni pitjor que l'anterior, ja que les dues estratègies tenen avantatges i desavantatges. Una raó que addueixen per no pesar-se diàriament és: «Si veig que m'aprimo, menjo, i si veig que no, també; en canvi, si no ho sé, em continc més fàcilment». Creuen que no saber el pes mentre van fent la dieta els va millor. És possible que tinguin raó. Des de la finestra del meu anterior despatx veia com alguns d'ells, després de saber el pes, creuaven a l'altra banda del carrer, on hi havia una pastisseria. I, és clar, és millor anar-hi cada quinze dies que no pas diàriament.

També solen pesar-se quinzenalment els qui segueixen el control del metge de capçalera, els qui aprofiten per pesar-se quan van a la farmàcia a comprar un medicament, i els qui, esporàdicament, fan algun esport i es pesen al gimnàs.

En tots aquests casos, com que la mesura és puntual, pot coincidir que sigui la del dia en què pesen més de la quinzena. Hi influeixen motius com ara estar ovulant o que aquell dia no s'hagi anat de ventre. En aquests casos, si no s'ha perdut pes, no cal desanimar-se. S'ha de valorar sempre el pes perdut al final de cada mes.

És bo fer-se almenys dos controls de pes al mes per tal de valorar el que s'ha perdut.

Quan ens pesem un cop l'any

Són els casos en què pesar-se és un fet fortuït que succeeix durant un control rutinari del ginecòleg, del metge de capçalera o en la revisió mèdica a l'empresa.

En aquests casos, al pes que marca la bàscula cal que hi donem un marge d'un quilo per les variacions que s'hi poden afegir, ateses les circumstàncies del moment.

El més important no és quantes vegades ens pesem, sinó que entenguem el que veiem a la bàscula. Saber marcar les distàncies.

A la pacient, quan era petita, mentre la mare li atansava la cullera a la boca, el pare li mostrava un cavallet de pelfa de color blau amb una cua llarga feta amb fils de llanes de colors vius. El pare enlairava el cavallet per sobre el cap de la filla, fent que galopés en aquell cel que hi havia entre tots tres. Quan la nena s'empassava el puré de fruites, a poc a poc el cavallet descendia fins a les estovalles i feia uns saltirons sobre les potes del darrere. Des de la trona, la nena mirava els pares i, sense entendre res, s'adonava que quan ella els feia un somriure, ells se sentien satisfets.

Els pares s'han fet vells, i quan ella s'asseu davant mateix

dels seus ulls, s'adona que quan la miren se senten vells. La tarda passa lentament en aquella cambra, a fora comença a aixecar-se vent. Els dos vells, com l'arbre que ja només és soca, no se n'adonen, o no els importa. Ella té pressa per marxar. Carrer avall es gira un instant: tots dos, amb ulls de nina de porcellana, se la miren des de la finestra mentre ella intenta esquivar l'embat del vent en els seus cabells.

Ella es continua pesant cada dia, però ara ho fa tranquil·la: sap que la bàscula també marca un augment de pes quan ella està trista.

