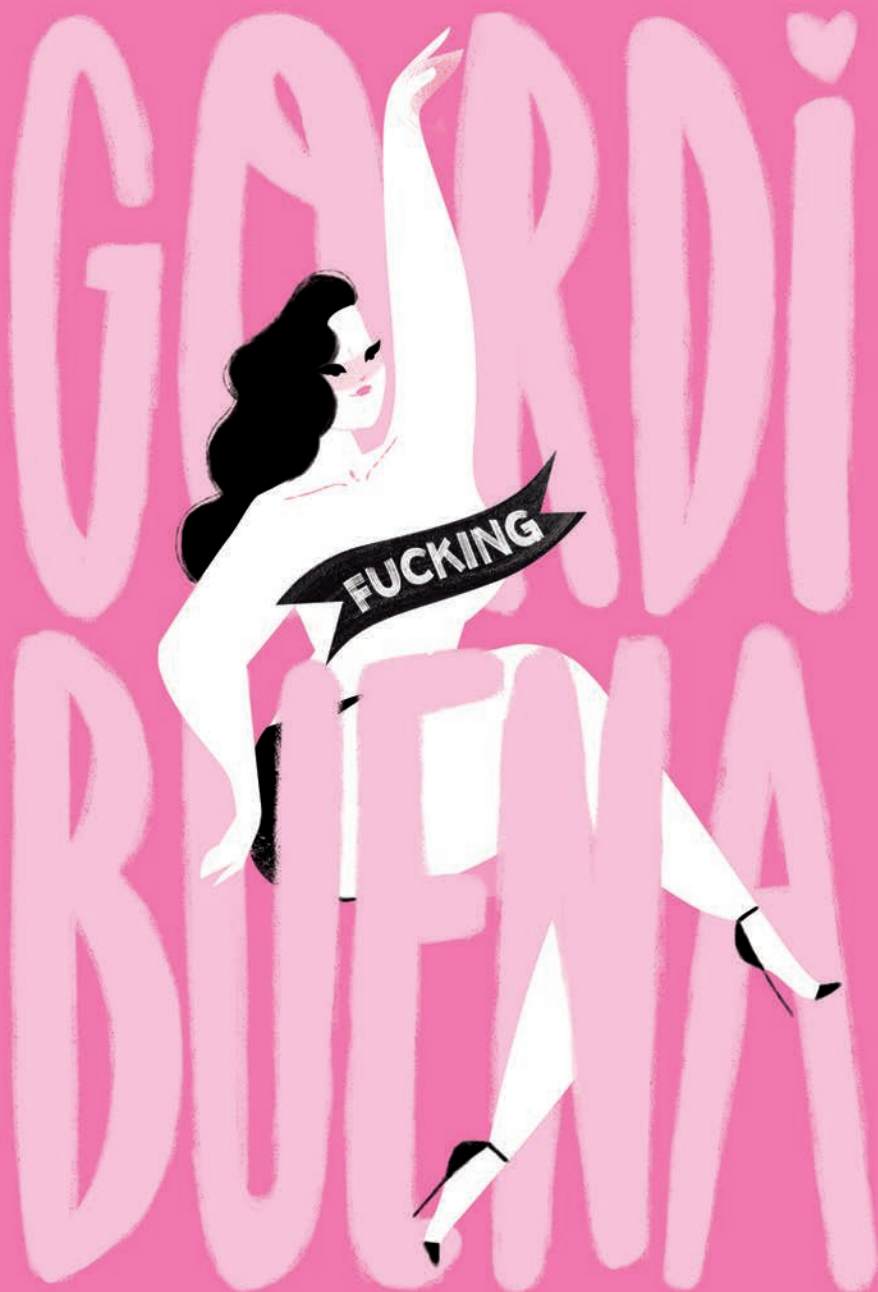


Elena Devesa y Rebeca Gómez



wloverize.com

Disfruta lo que tienes mientras trabajas por lo que quieres

Elena Devesa
y Rebeca Gómez

GORDIFUCKINGBUENA

temas de hoy.

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal)

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

© Elena Devesa, 2016

© Rebeca Gómez, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero 2016

Depósito legal: B. 28.302-2015

ISBN: 978-84-9998-522-0

Preimpresión: M.T. Color & Diseño.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

Introducción	13
Así empezó todo	13
De cómo WeLoversize nos cambió la vida	18
1. En busca de la autoestima perdida	21
Salir de la «zona de confort»	21
Las cosas por su nombre	24
Mentes sanas en cuerpos gordos	29
Frente al insulto, actitud	32
Adolescencia en primera persona	35
La batalla contra el miedo	53
Cómo encajar el piropo envenenado	57
El enemigo en casa	75
Ventajas de haber estado gorda toda la vida	80
2. La belleza no es lo que nos dijeron	87
Estrías y celulitis: las cicatrices de las <i>gordibuenas</i>	88

A vueltas con el maquillaje	89
Trucos básicos que pueden cambiarte la vida	97
La dieta de la belleza da la felicidad	104
Trucos para salir bien en las fotos	106
3. Moda <i>plus size</i>	111
No todas las gordas son iguales	111
¿Qué es una talla grande?	113
Ser gorda y tener estilo	116
Feísmo <i>plus size</i> y otras putadas de no usar una talla «normal»	122
Soluciones: Dónde encontrar lo que buscas	128
Tendencias vetadas a las gordas, pero si quieres, debes	132
Básicos que nunca pasan de moda	136
Pechuguitas/pechugones	141
Guía de tallas	147
Cómo tomar las medidas	148
4. Sexo y amor	151
La primera vez que te ve desnuda	151
Todo el mundo tiene su público	154
Hay muchas formas de salir del armario	155
Cuando las pingas dejan de ser una prioridad	166
Ligar por Internet ya no es cosa de gordas	173
Cita a ciegas. Qué les da miedo a unos y a otras	176
Todas ligan menos tú	182
Cuando necesitas la aprobación de los demás para sobrevivir	185
Lo importante es el interior... ¡y una mierda!	188
Pon un «empotrador» en tu vida	189

¿Por qué lo llaman «guarra» cuando quieren decir «libre»?	196
5. Vida sana	199
Disfruta de lo que tienes mientras trabajas pero si lo que quieres	199
No todos los gordos lo son por comer donuts	206
Cosas que las personas a dieta están hartas de escuchar	209
Obsesión con la báscula y otros peligros. El IMC no lo es todo	211
Ser la gorda del gimnasio	213
El amor engorda	217
Trastornos alimentarios	220
Cinco recetas que parecen gochas pero no lo son	229
Cómo controlar los impulsos ante la comida	236
Actitud positiva, la clave de todo	240
A todos los que nos machacan	241
Nadie dijo que fuera fácil	243
Agradecimientos	245

1

En busca de la autoestima perdida

SALIR DE LA «ZONA DE CONFORT»

Vaya por delante que ni Rebeca ni yo, ni ninguna de las chicas que exponen en cierta manera sus vidas en WeLoversize, somos ejemplo de nada. Luchamos como cualquiera para salir a la calle cada día con la cabeza bien alta, pero hay ocasiones en las que es sencillamente imposible hacerlo. Todos los que hemos tenido sobrepeso desde niños hemos sufrido de una manera u otra. Algunos directamente por cuestiones de salud, otros porque llevan toda la vida escuchando cómo la sociedad los quiere diferentes y los obliga a cambiar para encajar. Ese sufrimiento, mayor o menor según el caso y la persona, suele construir casi sin darnos cuenta un caparazón que nos aísla de la realidad y nos mantiene estables dentro de nuestro mundo. Te haces mayor y encuentras tu pequeño rincón en el que puedes ser tú mismo sin enfrentarte directamente a las opiniones de los demás. Quizás eso implique salir menos de fiesta, o relacionarte poco, puede que incluso limite tu vida sentimental, pero no importa porque tú te sientes protegido y tranquilo. No disfrutas al máximo,

pero tampoco sufres. Es como estar en un salón muy acogedor. Estás en tu «zona de confort».

Yo misma pasé varios años en mi rinconcito particular. Fue durante la época universitaria, y aunque nunca dejé de hacer mi vida y crecer profesionalmente, sí permití que me pasasen cientos de oportunidades por delante por miedo a ser juzgada, por pánico a no estar a la altura. Me hice con un buen puñado de amigos cercanos, evité cualquier contacto sentimental durante años y, lo que es peor, me obligué a mí misma a pensar que así estaba mucho mejor.

Nadie me había explicado nunca lo peligrosa que es esa zona y lo difícil que es ver las cosas con claridad cuando estás instalado en ella. Se trata de una especie de burbuja en la que tú crees que eres feliz, pero por las noches, después de haberte refugiado en comida basura y de haber preferido quedarte en casa a salir con tus amigos por miedo a que alguien te insulte, tu cabeza prefiere dar vueltas antes que dormir. Te planteas cómo sería tu vida si te atrevieses de una vez por todas a coger el toro por los cuernos y enfrentar todas aquellas cosas que te dan miedo; si en vez de hacerte la fuerte delante de tus amigos, les dijeras lo que sientes de verdad y les pidieras ayuda para encontrar tu lugar. Fantaseas con la idea de vestir como siempre has querido y de tontear con chicos como hacen las otras; con dejar de ser la eterna mejor amiga y pasar a ser *algo más*.

Hace unos siete años decidí que mis ganas de aventura debían comerse mi zona de confort con patatas, y así fue. Empecé a tomar las riendas de mi vida y a sentir que era yo la única que tenía el control. Cuando estás orgullosa de ti misma y de lo que estás consiguiendo, te da exactamente igual lo que opinen los demás. De modo que cambié de hábitos, de rutina, incluso abandoné algunas compañías que resultaron no hacerme tanto bien como yo pensaba. Empecé a llamar a las cosas por su nombre y me prometí a mí

misma que el peso nunca volvería a limitarme como persona. Estar más o menos gorda no podía impedir que alcanzara mis sueños. Rompí con las viejas costumbres que me obligaban a esconderme y empecé a dejarme ver. Perdí el miedo al ridículo, que tantos años me acompañó, y asumí que nadie aprende sin equivocarse primero. Salí al mundo con todo lo que eso conlleva y fue entonces, solo entonces, cuando entendí que las cosas buenas le ocurren al que arriesga y no al que espera sentado mientras ve su vida pasar.

Esa fue la primera vez que decidí abandonar mi rincón de comodidad y, desde entonces, no he dejado de hacerlo. Si se te plantean retos nuevos y el miedo vuelve, así como las ganas de hacerte un ovillo y volver rodando cual albóndiga a un salón calentito con una gran chimenea, hay que reaccionar. La comodidad llamará a nuestra puerta una y otra vez a lo largo de nuestras vidas, y cerrársela en las narices será nuestro trabajo desde hoy en adelante.

Siete años después sé que estoy en el camino correcto y me parece increíble poder ayudar a otras personas que todavía se encuentran en su esquinita particular, dentro del caparazón. WeLoversize es una herramienta que proporciona a mucha gente el impulso necesario para empezar ese cambio que supone salir al mundo real y empezar a valorarse como merecen.

Y por eso, cuando a Rebeca y a mí nos entra miedo a la exposición pública, a no poder gestionar la opinión que los demás tienen sobre nosotras, o a lidiar con *trolls*, nos acordamos de todas esas personitas que aseguran que sus vidas son un poco mejores desde que existimos. Eso nos da fuerzas para no recaer, para no temer ser juzgadas y para seguir arriesgando en cada artículo sin miedo al qué dirán. La filosofía WLS no llegará correctamente a toda esa gente si nosotras mismas no nos la aplicamos. No lo olvides nunca, la magia *empieza* al final de tu zona de confort.

LAS COSAS POR SU NOMBRE

¿Por qué lo llamas «curvy» cuando quieres decir «gorda»?

Cuando nos metimos en serio en el mundo de las blogueras de talla grande, nos dimos cuenta enseguida del pánico general a la palabra «gorda». El concepto *curvy* llegó de Estados Unidos y se extendió como la pólvora, recogiendo bajo su paraguas a chicas de todo tipo, pero, sobre todo, a gordas. Quede claro que aquí cada uno puede llamarse como quiera, sin embargo, es obvio que la palabra *curvy* es un disfraz, una forma de suavizar un término que no tendríamos por qué suavizar. La palabra «GORDA» no es un insulto, es un adjetivo descriptivo como puede ser «alta», «baja», «rubia» o «delgada». El problema es que la hemos escuchado a lo largo de nuestras vidas tantas veces con desprecio que nuestro cerebro la cataloga automáticamente como algo terrible. Seguro que alguna vez alguien os lo ha dicho sin ninguna intención de ofender y, sin embargo, en vuestra cabeza resuena un «gooooooooooooorda» interminable. Así, con muchas oes, para enfatizar el asco del emisor. Automáticamente los destinatarios nos sentimos ofendidos y dolidos, porque claro, nadie quiere identificarse con una palabra tan estigmatizada. Por eso cuando alguien viene y nos dice que es *curvy* nos parece maravilloso, aunque en el fondo sepamos que es un poco mentirijilla. Curvas tiene Kim Kardashian, nosotras más bien tenemos montañas.

En nuestra opinión, las gordas nos hacemos un flaco favor utilizando eufemismos como este a la hora de definirnos si lo que queremos es, precisamente, que la situación de las personas con sobrepeso se normalice. De modo que, tanto Rebeca como yo, tenemos que reconocer que es una palabra que no nos gusta, aunque nosotras mismas la usemos de vez en cuando (para tener más alternativas y no repetir los mismos términos constantemente).

El primer paso para quererte de verdad, es asumir lo que eres. Solo así serás capaz de defenderlo con orgullo. Cuando dejamos de agachar la cabeza por lo que somos, el resto deja de utilizarlo en nuestra contra como un insulto. El día que te describas a ti misma como «gorda», sin que ello implique nada negativo, habrás desarmado al enemigo.

La mentira de la «belleza real»

Todo empezó hace unos años cuando una popular marca de cosmética pegó el chupinazo usando en sus campañas a mujeres que se alejaban físicamente de las típicas *top model*.

El concepto inicial —y lo que supuestamente pretendían— era dar visibilidad a tipos de cuerpo comunes en nuestras calles, y no solo a aquellos que se ven desfilando en las pasarelas. El problema es que, con el paso de los años, lo de la «belleza real» se nos ha ido de las manos y se ha convertido en una opción estupenda para que decenas de marcas se suban al carro sin tener ni idea del daño que pueden hacer.

Asegurar que existe la «belleza real» es lo mismo que afirmar que también hay una «belleza de mentira», pero para afianzar nuestra autoestima, por mucho que a veces nos joda asumir que Adriana Lima es de carne y hueso, es fundamental que aceptemos que ella y otras tantas sílfides también ocupan su espacio en el planeta Tierra y son «reales».

El colmo llegó hace poco cuando una conocida marca de lencería española se quiso apuntar a la moda de la naturalidad y lanzó una colección que animaba a las usuarias a que se quieran tal y como son. Pues bien, tú puedes quererte mucho, pero, ojo, no uses más de una copa C porque entonces no podrás ponerte los sujetadores de esta marca ni de sombrero. Todo esto teniendo en cuenta que las tallas más frecuentes en España son la 85E y 95F. Pero tú quiérete, ¿eh? Quiérete tanto como una de las protagonis-

tas de dicha campaña, una actriz que como no estaba a gusto con su cuerpo se lo ha operado entero y ahora nos anima a todas a aceptarnos tal y como nos han parido. Tiene guasa la cosa.

Por si fuera poco, muchas de estas campañas que defienden fervientemente la naturalidad de la mujer van bien cargadas de Photoshop. ¿En qué quedamos? ¿Resulta ahora que las mujeres pueden tener unos kilos de más, pero siempre y cuando tengan la piel más tersa que el culito de un bebé? Es frecuente ver las imágenes de modelos *plus size* como Tess Munster *photoshopeadas* hasta la extenuación. Una mujer que debe de rondar los 140 kg sin una sola imperfección en la piel. Si eso no es «belleza IRREAL» no sé de qué estamos hablando. Tanto da 40 kg que 140 kg si sigue representando algo inalcanzable.

Es como aquello de «las mujeres de verdad tienen curvas». Pues mira, no, perdona. Las mujeres de verdad lo que tienen son estrías, celulitis, pelos enquistados y personalidad para ser lo que les de la gana. Algunas tienen curvas, otras no, y endiosar solo a las que las tienen no es más que seguir fomentando una belleza al margen de la realidad.

No pequemos de hacer precisamente lo que no queremos que nos hagan a nosotros. Aunque ahora parece que las chicas XL empiezan a estar mejor aceptadas en los medios de comunicación, esto no tiene que convertirse en una guerra de tallas en la que ahora a las delgadas les toque llevarse la peor parte. No se trata de crear bandos y enfrentarnos unas contra otras —que parece que es lo que algunas marcas quieren—, sino de incluir variedad de tallas y razas, así como de asumir que todas somos *reales* y, por lo tanto, *imperfectas*.

El boom de las «gordibuenas»

Os vamos a contar un secreto. Cuando decidimos hablar sobre *gordibuenas* en WeLoversize, fue un poco de relleno. Nos hacía

gracia la palabreja y sabíamos que en Latinoamérica comenzaba a popularizarse. En aquel momento íbamos regular de contenido, así que le pedimos directamente a una de nuestras colaboradoras que escribiese algo al respecto. La encargada fue Beatriz Romero (nuestra Betty), que aceptó inocentemente nuestra petición sin saber en el sarao en el que desembocaría. Su artículo «Cinco rasgos característicos de las *gordibuenas*» se convirtió en el primer gran viral de WeLoversize, y suma hasta la fecha más de 250.000 «me gusta» en Facebook. Nos llamaron de radios y televisiones, y la gente comenzó a asociar nuestro proyecto con esa llamativa palabra que suscita tantos amores como odios. Porque... ¿qué pensasteis vosotros cuando escuchasteis por primera vez «gordibuenas»?

Para nosotras estaba claro pero se ve que para otras personas no tanto. El sobrepeso siempre suele ir asociado a conceptos e ideas negativas, así que una palabra tan cantarina y positiva nos pareció que resaltaba entre toda la porquería. La polémica fue tal que tuvimos que asumir que quizás no nos habíamos explicado bien y procedimos a actualizar nuestra definición de «gordibuenas» en un artículo posterior.

Aburridas de tener que agachar la cabeza cuando nos insultan desde un coche, de tener que ir vestidas como ancianas porque los fabricantes se niegan a hacer ropa mona en nuestra talla, o de llorar por las esquinas porque los chicos las prefieren delgadas, ha surgido un movimiento que incita a la mujer a quererse por encima de todo esto. Mujeres que sabemos que nuestra valía va más allá del número que marca la báscula y que estamos dispuestas a pasarnos por el forro el qué dirán.

La *gordibuenas* no obliga a los demás a aceptarla, le basta con aceptarse a sí misma de forma que es capaz de sacar partido a sus virtudes. No es que esté orgullosa de su sobrepeso, es que ha

aprendido a convivir con él y ya no permite que sea una limitación para ella. Como siempre decimos, a la mayoría de las personas que tenemos unos kilos de más nos encantaría poder adelgazar por diversos motivos; entre otros, el fundamental: la salud. Pero eso no significa que sea tan sencillo hacerlo o que podamos encontrar el momento idóneo para conseguirlo por arte de magia. Pues bien, la *gordibuena* es esa mujer que quiere mejorar su futuro, pero no por ello fustiga su presente. Quizás algún día use una talla 38, o quizás no, pero no por ello va a dejarse amedrentar por aquellos que dicen que jamás será bella si no lo consigue. La meta es ser feliz estando gorda, delgada o en el proceso de adelgazamiento. Que tu felicidad no dependa únicamente de tu peso. Para nosotras, una *gordibuena* es aquella que, a pesar de no tener un físico de portada de revista, hace todo lo posible por sentirse bien consigo misma. Una mujer que se esfuerza por sacar partido a sus cosas buenas y que es capaz de ganar la batalla del odio contra sus cosas malas hasta verlas no tan malas. Una mujer con personalidad, estilo y ganas de mejorar constantemente.

La *gordibuena* no tiene miedo de la palabra «gorda». Sabe que lo es, igual que es morena, tiene los pies grandes o la nariz torcida. Es la primera en reírse de sí misma y es consciente de su atractivo, por lo que sabe explotarlo. No se deja asustar por matones que tratan de pisotearla a costa de su propia inseguridad, ni se abandona a la deriva por el mero hecho de ser diferente. La *gordibuena* se pasa la vida recibiendo consejos sobre su salud, como si no tuviera ni idea de nada, pero en realidad es más que consciente de los problemas que puede acarrearle en el futuro su culo gordo. Y cuando decide adelgazar —si es que se lo plantea—, lo hace por motivos de salud y no porque tres mindundis la rechacen o no entre en los *shorts* del Bershka. No todas queremos ser Kate Moss, a algunas nos mola más la idea de mejorar nuestros hábitos para conseguir estar

jamonas y sanas como manzanas. *Gordibuenas* fuertes, ágiles, enérgicas. Esa es nuestra aspiración, independientemente de lo que marque la báscula y sin perder de vista el objetivo que poco tiene que ver con un número: ser felices y estar sanotas en nuestra propia piel.

Y es que no son las curvas lo que está de moda, es la seguridad en una misma, la actitud. Y aunque parezca contradictorio, es esa seguridad, ese amor propio, lo que hará que finalmente y con el tiempo consigamos nuestras metas, sean las que sean, y que lo hagamos de forma saludable. Porque muchas veces se nos olvida que la salud mental es igual o más importante que la física, y eso es algo de lo que las *gordibuenas* sabemos un rato...

Tenemos que aceptarnos con nuestros defectos y nuestras virtudes. Encontrar el equilibrio entre lo que queremos mejorar y aquello con lo que nos conformamos. Dejar de culpar al sobrepeso de todos los males de nuestra existencia y disfrutar de nuestro cuerpo, de la vida y de las personas, como si fuera nuestro último día en la tierra. Si te apuntas, bienvenida al club. Llega la era de las *gordibuenas*.

MENTES SANAS EN CUERPOS GORDOS

En nuestra época, los adolescentes íbamos a comer pipas al parque, a echar unas partidas a la sala de máquinas y a hacer botellón bien alejados de la civilización. Ahora, las nuevas generaciones tienen otras preocupaciones, y aparte del Whatsapp, también les obsesiona otra cosa: su cuerpo.

¿Por qué la sociedad le da más importancia a la salud física que a la mental?

En cualquier gimnasio del centro de Madrid los *teenagers* se cuentan por manadas. No, no van a hacer un poquito de zumba y echar-

se unas risas. Los chicos empiezan a muscular antes de que les salga el bigote; y las chicas, perfectamente equipadas, beben sus batidos de proteínas subidas en la elíptica. Es terrorífico. A esas edades uno debería hacer deporte para divertirse, no para lucir tríceps en sus fotos de Instagram. Eso sí, jamás reconocerán que se machacan en el gimnasio para ligar más o hacerse los guays, los mayores les hemos enseñado muy bien a responder con un: «Es por estar más sano». ¿Seguro?

Es raro el día que a WeLoversize no nos llega un comentario para darnos algún consejo sobre salud que no hemos pedido. Usuarios que dicen preocuparse por nuestro futuro y por nuestras analíticas, personas que disfrazan su gordofobia con mensajes del tipo: «A mí no me importa la apariencia de la gente, yo lo digo por salud». ¿En serio tenemos que creernos que a usted le preocupa la salud de un desconocido? Permítanos dudarle.

Sin conocernos de nada, muchas personas dan por hecho que la vida para una gorda es aquello que sucede entre bollo y donuts, y son capaces de detectar enfermedades a través de una fotografía. Salen supuestos médicos debajo de las piedras escandalizados de que una web como WeLoversize defienda que uno puede tener unos kilos de más y ser perfectamente feliz. En ningún momento se paran a pensar que lo que hacemos es echar una mano a todas esas personas que llevan toda la vida intentando adelgazar, pero que por unos motivos u otros, simplemente no lo han conseguido hasta la fecha. De hecho, tenemos una categoría dedicada exclusivamente a la vida sana en la que damos recetas saludables, aconsejamos cómo empezar con el deporte y motivamos a todos aquellos que se han decidido de una vez por todas a perder peso.

Pero claro, a quién le interesa eso. Es mucho más fácil atacar a esas gordas, no vaya a ser que además de gordas sean felices...

¡Eso es inadmisibile! Porque, queridos, el mundo está lleno de gente delgada que no se quiere una mierda y que utilizará bazas como las cuestiones de salud para intentar hacerte sentir inferior. Intentemos no darles el placer de entrar en su discurso. Les damos un aplauso y dejamos que se vayan.

Lo que realmente nos entristece es que, tras cientos de mensajes acerca de nuestra salud física, aún no haya llegado absolutamente nadie preocupado por la salud mental de las Loversizers. Todos se quedan mirando fijamente nuestras barrigas, nuestros pechugones o nuestro culo rebotando a la hora de hacer *running*, pero nadie se plantea qué pasa por la cabeza de esa gente que por más que ha intentado adelgazar, no lo ha conseguido. Nadie se pone en el lugar de esa chica que sufre más por la presión social de ser gorda, que por lo que supone la realidad física de estarlo. Nadie, absolutamente nadie, se imagina la frustración que deriva de tener un metabolismo de mierda, o una ansiedad de mierda, o una autoestima de mierda. A la mayoría nos pesan más los miedos y los complejos que nuestras carnes, pero hay que tener empatía para darse cuenta, y de eso no andamos muy sobrados en el mundo.

Pero ahí estamos nosotras para recordarte que no estás sola. Que somos muchas las que tenemos trastornos alimenticios más allá de la anorexia, que querer adelgazar no es solo una cuestión de salud o de gustar a los chicos, sino de estar mejor contigo misma. Que no eres un bicho raro, ni más fea ni menos valiosa por tener una talla superior a la de tus amigas. Esa salud, la que está en el coco, la que al final rige tu vida, es la gran olvidada. ¿Por qué? Porque no se ve a simple vista. Vivimos en una sociedad que se alimenta de primeras impresiones y en la que las personas valoran a sus semejantes por su apariencia. Ser diferente es a veces una cuestión complicada que nos machaca la cabeza y convierte nuestras vidas en un círculo vicioso: «Las personas me rechazan

porque soy más grande»; «Me entra ansiedad, así que como para calmarla»; «Cada vez engordo más hasta que llega un punto en el que todo me da igual». Hay gente que está gorda porque come como si no hubiera un mañana. Otros tienen un metabolismo lento. La herencia familiar en muchos casos es determinante. Los hay que somos vagos por naturaleza, y encima asociamos la comida a los estados de ánimo. Sin embargo, nadie se para a pensar en los motivos que han llevado a una persona a tener sobrepeso y que en muchísimos casos están en su cabeza.

Lo fácil, y lo que todos los desconocidos hacen, es mandarnos a un gimnasio o a un endocrino, pero a muy pocos se les ha ocurrido hasta ahora que quizás nuestros problemas tengan una mejor solución (o un complemento maravilloso) en la consulta de un psicólogo. No todos somos iguales, y poco a poco quienes tenemos sobrepeso empezamos a ser libres para poder hablar abiertamente de temas hasta ahora considerados tabú. La obesidad no es sana, pero tampoco lo es la obsesión por criticar a los demás. Si realmente quieres ayudar o aconsejar a una persona gorda, no te metas en una web a insultarla porque lo único que conseguirás será que: primero, llore desconsoladamente en su habitación; segundo, se atiborre a comida basura para consolarse, y tercero, se cague en tu madre. Para echar una mano DE VERDAD, escúchanos. Cada caso es diferente y cada solución un mundo. Solo teniendo nuestra mente en orden podremos preocuparnos, ahora sí, por mejorar el cuerpo.

FRENTE AL INSULTO, ACTITUD

Triste pero cierto: a todas nos han dicho alguna barbaridad por la calle relacionada con nuestro peso. En el menor de los casos es un piropo cariñoso, como ese viejo verde amante de las curvas

que compara tus pechotes con los cántaros de su pueblo; pero la mayoría de las veces se convierte en un mal trago que, si encima te pillas en un mal momento de tu vida, puede tener terribles consecuencias.

Todas hemos pasado por esos días en los que al salir de clase, cuando estás esperando el autobús, llega un grupito de veinteañeros, de esos que se crecen yendo juntos, y no desaprovechan la oportunidad de gritarte un GOOOOOORDA bien alto. Si eres un saco de inseguridades, agachas la cabeza y aguantas hasta llegar a casa para poder llorar a gusto. Probablemente también te zampas todo lo que pillas en la despensa.

Tremendas también esas noches de fiesta en las que sin querer escuchas cómo un imbécil le dice a otro (en tu cara, claro): «De ese grupito me las tiraba a todas menos a la gorda». A ver cómo le explicas tú a tus amigas que para ti la noche está finiquitada y lo único que quieres es meterte debajo del edredón a compadecerte de ti misma. Si esa es tu actitud y siempre has callado como una perra cada vez que recibes un comentario de ese tipo, normal que luego no entiendan por qué nunca te ha gustado demasiado salir de fiesta. Te da tanta vergüenza que te lo quedas para ti y lo guardas hasta que se pudre y te acabas convenciendo también de que aquel gilipollas tenía razón: quién va a querer acostarse contigo.

Esas reacciones son normales a cierta edad. Nadie nace enseñado y hay que pasar por estas situaciones para sacar fortaleza de donde creías que no había ni migas. Pero ahora te pedimos que hagas una reflexión y respondas a la siguiente pregunta: ¿Has sentido alguna vez la necesidad de insultar a un desconocido cuando caminas por la calle? Voy más allá. ¿Crees que insultar a alguien por algún motivo físico y sin venir a cuento hará que te sientas bien contigo mismo? Nos atrevemos a responder por ti: NO y NO. Y eso es porque eres una persona normal y estupenda,

quizás necesites quererte un poco más, pero desde luego no vas a hacerlo a costa de la felicidad de los demás. ¿Cómo de podrido debe de estar alguien por dentro para que agredir verbalmente a otro ser humano le haga sentirse mejor o le reporte diversión? Hay que quererse muy poco, hay que ser muy gilipollas.

Así que te animamos a que si algo así vuelve a sucederte, sientas pena por estos energúmenos. Solo podemos compadecernos de sus vidas vacías y sonreír, porque si «gorda» es lo peor que puede llamarte, es que no estás tan mal.

A veces es difícil de controlar y por mucho que te quieras un insulto te jode el día, pero todo puede trabajarse. Lo ideal cuando te encuentras en una situación violenta de este tipo es intentar tomárselo con el mejor humor posible. ¡Esa es la actitud!, y si te quedan ganas de revancha, aquí tienes una serie de respuestas que soltar sonriente al simpático de turno (gracias a nuestras lectoras por su inestimable ayuda):

QUÉ RESPONDER CUANDO ALGUIEN TE LLAME GORDA / FOCA / BALLENA

- Gracias, hoy no me había mirado al espejo y no me había dado cuenta.
- ¿Lo descubriste tú solo o te ayudaron tus amigos?
- ¿Y el dinero invertido en este cuerpo qué?
- Pues todo esto que ves, relleno de amor.
- Cuanta más masa mejor se pasa.
- Mi trabajo me ha costado.
- Lo mío al menos tiene solución.
- Gorda no, demasiada mujer para ti.
- Gracias por la observación.
- Aquí tiene, su Gallinfante.