MARISA JARA

LA TALLA *o la vida*

Motivación a raudales y recomendaciones prácticas que te ayudarán a aceptarte tal cual eres

Marisa Jara

La Talla o la vida

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 (art. 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.

Edición al cuidado de Ana Sedano

© Marisa Jara, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Ilustraciones de interior: cortesía de la autora
Ediciones Temas de Hoy, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.temasdehoy.es
www.planetadelibros.com
Primera edición: marzo de 2017
ISBN: 978-84-9998-587-9
Depósito legal: B. 2.871-2017
Preimpresion: Safekat, S. L.
Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

INTRODUCCIÓN 11
I'M FROM SEVILLA 15
EL ORIGEN DE MIS PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN 19
TOKIO: PRIMERA OPORTUNIDAD, PRIMERAS PRESIONES 27
EL ABISMO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTARIOS 35
PARÍS: LA DIETA DE LA NADA 39
SOS. 49
ESTADOS UNIDOS: CON UN PAN DEBAJO DEL BRAZO 55
EL PRECIO DE CUMPLIR MI SUEÑO 69
HELLO, CURVY WORLD! 89
LA AUTOESTIMA 93
QUIERO MI CUERPO 97
LA BELLEZA Y EL AMOR NO ENTIENDEN DE TALLAS 103
SÍ, ESTOY GORDA, ¿Y? 107

ELIMINA EL COMPLEJO DE CULPA 115
ÉCHALE CORAJE Y RECONCÍLIATE CON TU IMAGEN ... 121
OJO CON LAS PERSONAS TÓXICAS 137
CÓMO MANTENER EL EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL 145
¿DIETAS MILAGRO? NO, GRACIAS 151
CELULITIS, EL FIN ESTÁ CERCA 169
TRUCOS PARA ELIMINAR LA PAPADA SIN CIRUJÍA 171
A CADA PROBLEMA SU SOLUCIÓN 175
MIS PRODUCTOS FETICHE 177

AGRADECIMIENTOS 187

I'm from Sevilla

Mis raíces están en el sur, adoro la música de mi tierra, el ritmo alegre de la vida, los aromas a flor de azahar y bergamota, los sabores de la huerta y del mar… ¡Bienvenidos al sur! Como dice el verso de Machado: «Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla». Recuerdo que ya de niña, cuando llegaba el mes de abril, los ojos me hacían chiribitas solo de pensar que iba a vestirme de flamenca para ir a la feria de Sevilla. Todo el ritual que rodea ese momento: ponerme el traje, subirme a unos zapatos de tacón, el garbo que me daban al caminar, hacerme el moño, adornarme con los zarcillitos y el collar de bolitas… era mágico para mí. Pero lo que esperaba con auténtica impaciencia era el «momento maquillaje»: cuando mi madre me pintaba los labios de rojo y me marcaba el lunar. Era la niña más feliz del mundo.

Nací en el céntrico barrio de Nervión el 1 de febrero de 1980 en el seno de una familia de clase trabajadora compuesta por mis padres, Tomas y María José, y mis dos hermanos,

Alicia, la mayor a la que adoro, y Roberto, el mediano al que me siento especialmente unida. De ser la pequeña de la familia he pasado a ser tía de Jasmine, la niña más especial y bonita del mundo.

Mi nacimiento tuvo bastante de anecdótico pues, cuando mi madre se encontraba tras el parto en la sala de reanimación, vino una enfermera para entregarle un hermoso varón. Ella lo abrazó con la emoción del momento sin dejar de mirarlo al tiempo que escuchaba cómo anunciaban por megafonía su nombre y que había tenido una niña. Seguidamente entró otra enfermera y le entregó una niña a una señora que se encontraba en la misma sala. Mi madre, confundida, se puso muy nerviosa y pensó que algo raro estaba pasando. Al cabo de unos minutos, llamó a la enfermera y le preguntó el nombre de aquella mujer, entonces se dieron cuenta de que ambas se llamaban igual. Cuando las enfermeras miraron el segundo apellido en la pulserita que me habían puesto, vieron que era el apellido de mi madre. Se disculparon rápidamente y dijeron que se había producido un error al entregar los bebés. Enseguida le dieron el varón a la señora (su tercero) y yo fui a parar a los brazos de mi madre. Ella siempre cuenta que, cuando le dieron el alta y llegó con mi padre a casa, no podían quitarme el ojo de encima obsesionados por ver si me sacaban parecido con alguien de la familia. Mi padre me observaba día y noche en la cuna, sin poder evitar albergar dudas por todo lo que había pasado. Poco a poco se fueron convenciendo de que, en efecto, cada vez me iba pareciendo más a él, e incluso empezaron a llamarme «Tomasita» porque tenía su cara en miniatura.

Mi padre era carnicero y mi madre ama de casa, viví una infancia muy bonita que recuerdo con mucha nostalgia y cariño. Mi madre cuenta que era una bebé muy sonriente y comilona, cuando me daba el biberón, lo agarraba con tantas ganas que me ponía colorada del esfuerzo y siempre me quedaba con ganas de más.

Ya de bien pequeñita apuntaba maneras en esto de la estética y la belleza. Lo que más me gustaba era jugar con mi hermano Roberto, nos llevamos un año y algunos meses y siempre hemos estado muy unidos, como si fuéramos gemelos. Éramos muy traviesos y se nos pasaban ideas de todo tipo por la cabeza, como meternos juntos en el baño y raparnos las cejas, yo se las rapaba a él y, cuando terminaba, él me las rapaba a mí. Otro de mis juegos favoritos era «la peluquería», que consistía en cogerle a mi madre la caja grande del detergente para la ropa, que nos hacía la función de lavacabezas, y sacarla a la puerta de la calle junto con todos los peines y cepillos que había en el baño. Yo era la clienta y mi hermano el peluquero. Mientras él hacía que me lavaba la cabeza metiendo mi pelo en el detergente, los dos anunciábamos a voces nuestra peluquería para captar clientes. Todo el mundo que pasaba por la calle, cuando veían la que tenían montada a la puerta de casa dos niños de 4 y 5 años, se morían de risa.

Mi hermana Alicia, al ser mayor que Roberto y yo, estaba a años luz de nosotros y nuestros juegos infantiles y ya tenía su propio mundo: el de la moda. Ella jugaba a los recortables, maquillaba a la perfección a sus muñecas, hacía pulseras y pendientes con abalorios, y también cosía ropita a sus Barriguitas con su maquinita de coser de cadeneta que manejaba

con soltura. Los vestidos quedaban tan bien que hubiera podido venderlos en una tienda, con sus cremalleras, ojales, botones… Alicia tenía un talento innato y, además, era la niña más bella que había en Sevilla. Recuerdo que un día una amiga le comentó que se presentaba a un concurso de belleza infantil que se organizaba en el barrio y que su mamá le tenía preparado el vestido. En aquellos días mi madre estaba enferma y llevaba un tiempo sin salir de casa, pero cuando mi hermana le dijo que le encantaría presentarse al concurso de belleza que se iba a celebrar, se empezó a animar. Al día siguiente habló con la organización para ver si existía la posibilidad de inscribir a mi hermana y, aunque era el día del certamen, todos aceptaron en cuanto la vieron y esa misma tarde ganó el concurso.

Yo viví todo aquello como un triunfo personal, me encantaba todo lo que rodeaba a mi hermana, así que me entregué en cuerpo y alma al mundo de la belleza. Me gustaba tanto que jugaba a maquillar a todo el que pillaba por banda. No tenía muy claro a qué me quería dedicar, pero sí sabía que me encantaba poner guapas a todas mis vecinas y amigas. Cuando cumplí los 15 años, mis intereses giraban alrededor de todo lo relacionado con la cosmética y la moda.

El origen de mis problemas con la alimentación

Quizás sea en la infancia donde residan las raíces de los desórdenes alimentarios que he sufrido en mi juventud y que tantos años he tardado en superar. Examinando mis rutinas y costumbres diarias de aquellos años, se ve claramente que mi relación con la comida era emocional.

Uno de mis momentos favoritos del día era la merienda, esperaba siempre impaciente a que llegase la hora porque disfrutaba mucho comiendo. Después de merendar, corría a buscar la lata de leche condensada que mi madre guardaba cada vez en un escondite diferente. Cuando la encontraba, hacía un agujerito y absorbía hasta dejarla totalmente vacía. Me encantaba la leche condensada ¡y me sigue gustando! Los dulces me volvían loca. Ir al kiosco era uno de los mejores planes que pudiera imaginar y podía pasarme toda la tarde saboreando los tesoros que me compraba. Mientras mi madre hacía las cosas de la casa, yo me agarraba a su vestido y le decía: «Mamiii, cómprame chuches. Mamiii, ¿cuándo me vas

a llevar al kiosco?». A veces comía tantas chuches que llegaba a empacharme. Era imposible sacarme una foto sin mi bolsito marrón lleno de caramelos. Hace poco mi hermana encontró esos caramelos y me los compró. ¡Casi me pongo a llorar de la nostalgia que me dio!

Siempre fui una niña con mucho apetito y unos mofletes sonrosados que reflejaban salud y alegría, disfrutaba mucho comiendo y además me gustaba todo, también las verduras y la fruta. No había nada a lo que dijera que no.

Las Navidades eran como un paraíso para mí, cada instante era mágico y las comidas y reuniones familiares me chiflaban. Con los turrones y mantecados me ponía las botas y, como a veces me avergonzaban algunos comentarios que hacían mis familiares del tipo: «Marisitaaa, para ya de comer, que te vas a empachar», terminaba escondiendo los mantecados en un cajón de mi habitación para comérmelos uno detrás de otro cuando nadie me veía.

Mi madre siempre iba a buscarme al colegio, en una ocasión se le acercó una niña y le preguntó: «¿Es usted la mamá de Marisa?», a lo que mi madre contesto que sí. A continuación la chica le preguntó: «¿Y su hija come en casa?». Mi madre respondió que sí, que claro que comía ¡y mucho! Entonces ella añadió: «Es que Marisa siempre se come mi bocadillo cuando salimos al recreo y es imposible decirle que no».

Mi voraz apetito infantil iba de la mano de un carácter muy sensible, lloraba con las películas tristes y me gustaba escuchar música muy romántica que hablara de amor y desamor. Alejandro Sanz era, y es, uno de mis cantantes

favoritos y podía estar horas sentada en el suelo delante de la tele mirando sus vídeos y canturreando sin parar. Cuando mi madre me castigaba, siempre lo hacía prohibiéndome ver sus conciertos o la película *Dirty dancing*, con la que estaba obsesionada y la veía una y otra vez; cuanto más la veía, más me gustaba y siempre terminaba llorando.

A veces me sentía mal en el colegio, pues algunas niñas me rechazaban o me ridiculizaban por no ir vestida con ropa o zapatillas de marca. Yo me sabía defender, pero en alguna ocasión tuvo que intervenir mi madre y hablar con los profesores porque me veía sufrir y llorar en casa. Yo no entendía el porqué de aquel rechazo y, lo pasaba mal cuando me criticaban, era algo que no me cabía en la cabeza. Todo aquello acentuaba cada vez más mi inseguridad y, si mi madre me hacía algún peinado o me compraba un vestido, iba con miedo al colegio pensando que, si a aquellas niñas no les gustaba, seguro que se meterían conmigo. Esta situación hizo que me aislara del resto de mis compañeras, no me atraían sus temas de conversación ni los comentarios que hacían, todo el tiempo hablaban de los modelitos que sus mamás les habían comprado, de las zapatillas nuevas que llevaban o de las fiestas de cumpleaños que les estaban preparando, a las que nunca me invitaban. Una vez me presenté en una sin ser invitada y todas las niñas se quedaron alucinadas con mi atrevimiento. Hubo un silencio absoluto durante unos segundos, pero cuando la mamá de la chica del cumpleaños me vio, hizo que todo fluyera con normalidad ofreciéndome algo de beber y comer y hablando conmigo como si nada. Al día

siguiente, mi presencia en el cumpleaños estaba en boca de todos, cosa que a mí me dio igual; cansada del rechazo decidí pasar a la acción.

Para financiar el viaje de fin de curso, hicimos un kiosco de chucherías a la hora del recreo y todos los niños nos íbamos turnando como vendedores. Cuando más bajaban las ventas, era cuando me tocaba a mí porque me iba comiendo todos los gusanitos y gominolas que estaban a mi alcance. Esos ratos de recreo me encantaban y disfrutaba mucho, estaba en mi salsa. Afortunadamente, los profesores se dieron cuenta de que me comía las chuches y terminaron por quitarme de mi puesto porque, si no, habría peligrado seriamente el viaje de fin de curso.

Los niños del colegio siempre se fijaban en las chicas más delgaditas y mejor vestidas, las niñas grandes y altas como yo no les atraían. No es que estuviera gorda pero sí llamaba la atención por mi constitución ancha. Me desarrollé muy pronto, con 10 años ya tenía mis curvas. A los 11 años llegó el período y comenzaron los problemas por tener que salir o ausentarme de las clases por mis fuertes dolores de regla, cuando ninguna niña la tenía aún. Eso aumentó mi distanciamiento de mis compañeras, no solo me sentía rara, sino que encima no me gustaba hablar de mis cosas con nadie.

Fuera del colegio había otro mundo. Como parecía una mujercita, me dejaban entrar en cualquier sitio sin pedirme el DNI. Incluso los chicos mayores se me acercaban e intentaban ligar conmigo como si fuera mayor de edad. Por mi carácter lo pasaba muy mal cuando me encariñaba con alguien

porque me daba mucho miedo que esa persona desapareciera de mi vida por alguna razón.

Son muchos los niños y jóvenes que sufren trastornos de la conducta alimentaria causados por la obsesión de conseguir un estereotipo físico que coincida con lo que la sociedad considera bello y aceptable. Su vida, una vez que deciden luchar contra su propio cuerpo, experimenta un cambio radical. Es fundamental que el entorno familiar detecte cuanto antes estas conductas y les ponga solución antes de que se conviertan en graves patologías y requieran de tratamientos más duros. Recomendaría a todos los que están leyendo estas líneas que, si sospechan de algún caso cercano, no dejen pasar el tiempo con el consabido comentario «cosas de la edad, ya se le pasará», y acudan a una consulta de psicología especializada en este tipo de problemas, así como a un médico endocrino que realice un seguimiento temprano de la conducta alimentaria.

Los padres, amigos y familiares cercanos son quienes mejor conocen las rutinas y costumbres diarias de los niños y jóvenes, por lo que pueden detectar cambios preocupantes en su actitud con la comida. Recomiendo no rehuir el problema y hablar con ellos aunque nos mientan y muestren rechazo a los consejos de salud que les demos. Con este soporte familiar y del entorno más cercano se puede dar solución a los casos más leves. Si la situación es más compleja, mi consejo es acudir al pediatra o al médico de familia o buscar ayuda en centros médicos expertos en nutrición con profesionales formados en psiquiatría infantil.

CÓMO DETECTAR TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN MENORES

No hay un único problema y tampoco una solución que sirva para todos los casos. Hay que estar alerta ante cualquier comportamiento extraño relacionado con la ingesta de alimentos. Hacer frente al trastorno antes de que se manifieste en toda su gravedad es de vital importancia para superarlo. Las conductas más perjudiciales de los niños y los jóvenes con respecto a su alimentación son las siguientes:

– **Anorexia nerviosa**. Se trata de un trastorno que conlleva una restricción radical de los alimentos, causado por el miedo a engordar. Afecta a ambos sexos –no es solo cosa de chicas– y a todas las edades, aunque es en niños y jóvenes donde muestra su cara más dramática. Según los casos, suele presentarse acompañado de comportamientos purgativos (enemas, diuréticos y provocación del vómito). En mi profesión son muchas las modelos que han sufrido anorexia rechazando un cuerpo que estaba dentro de los valores de un peso normal para su talla, manteniéndolo a toda costa por debajo del límite inferior considerado como saludable.
– **Bulimia nerviosa**. Se caracteriza por darse los llamados «atracones» o ingerir alimentos en exceso y de forma recurrente. También en muchos casos viene seguido *a posteriori* de intentos de compensar la ingesta descontrolada mediante la provocación del vómito. No es extraño que aparezca asociado a patologías de índole psicológica como depresión o conductas impulsivas y obsesivas.

10 SEÑALES DE ALARMA

- Adelgazar de forma visible sin motivo aparente.
- Cambio en las costumbres alimenticias y adopción de dietas muy restrictivas.
- Obsesionarse por perder peso aunque ya se esté delgado.
- En algunas adolescentes, amenorrea (perdida de la menstruación).
- Distorsión de la propia imagen (verse gordo sin estarlo).
- Miedo infundado y exagerado a coger peso y rechazo a mantenerse en su peso saludable.
- Obsesión por seguir los blogs, webs o canales de YouTube relacionados con las dietas y la nutrición.
- Rechazo a comer en público y, para conseguir la sensación de saciedad, exceso de ingesta de agua.
- Actividad física o deportiva practicada obsesivamente.
- Depresión, tristeza, irascibilidad y baja autoestima.