

SHAHROO IZADI

la última dieta.

Descubre cómo
perder peso para siempre

DIANA

SHAHROO IZADI

LA ÚLTIMA DIETA

Descubre cómo perder peso
para siempre

Traducción de Marta de Bru de Sala

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

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.

Título original: *The Last Diet*

Primera edición: marzo de 2021

© Publicado originariamente en 2019 por Bluebird, un sello de Pan Macmillan, una división de Macmillan Publishers International Limited.

© de la traducción, Marta de Bru de Sala, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18118-42-5

Depósito legal: B. 1.250-2021

Fotocomposición: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

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**.

SUMARIO

Introducción	
La última vez que tendrás que empezar de cero	11
Mi historia	
Sé por lo que estás pasando porque yo también lo he vivido	19
Tu historia	
Tú eres el experto	33
La última dieta	
De qué se trata	39
Se acabó	
Un retrato de los motivos para cambiar	49
Se acabaron los lunes	
Cómo generar un sentimiento de urgencia para arrancar	63
Tu cuerpo es capaz	
Tu cuerpo puede hacer mucho más que perder peso . . .	73
Tu cuerpo tiene	
Céntrate en tus puntos fuertes	81
Tu banda sonora	
Cómo lograr que tus impulsos dejen de ser órdenes y se transformen en avisos	89
Motívate	
Sé tu propio entrenador motivacional	101

Lo que no te funciona	
Aprende a identificar los métodos que no te funcionan	109
Lo que te va	
Crear un plan que nos allane el camino	119
Qué tiene de bueno	
Los problemas pueden ser soluciones	125
Lo que te pone a prueba	
Eliminar el factor sorpresa siempre que sea posible	137
Se ha descubierto el pastel	
No insultes tu propia inteligencia	167
El plan	
Ha llegado la hora de planificar lo que harás para alcanzar tus objetivos	177
¡A por todas!	
Si la vida va a estar llena de desafíos que van a hacernos más fuertes, ¿por qué no escoger algunos?	207
Control de daños	
No habrá daños si sabes cómo volver a ir por el buen camino	219
Revisión amable.	231

MI HISTORIA

Sé por lo que estás pasando porque yo también lo he vivido

La idea de escribir *La última dieta* surgió sobre todo de mi experiencia en dos ámbitos principales:

1. Mi lucha constante contra mi peso.
2. Mi trayectoria profesional en el tratamiento de adicciones.

No se puede negar que fui un bebé bastante rollizo. En algún momento de mi niñez me di cuenta de que mi cuerpo era una fuente de preocupación para mi entorno. Cuando tenía unos nueve años, mi madre empezó a temer que mi peso pudiera llegar a convertirse en un problema. Por eso decidió cambiar su manera de cocinar en casa y me hizo tomar conciencia de los alimentos que no debía consumir en grandes cantidades. Nunca me dijo directamente que aquellos alimentos fueran los que provocaban que ganara peso y que engordar fuera algo negativo. Así que, al ser simplemente una niña, lo único que entendí fue que, a partir de aquel momento, había una nueva manera de ser «buena» o «mala». En aquel momento comprendí que algunos alimentos eran malos y que, si me los comía, la gente ya no estaría contenta conmigo.

Sin embargo, yo ya había comenzado a sospechar que pasaba algo. Recuerdo que en primaria mis compañeros me preguntaban por qué era más grande que ellos. También recuerdo estar en una

tienda comprando el uniforme de la escuela cuando tenía unos diez años y que la dependienta le dijera a mi madre que no había tallas más grandes, por lo que tendría que arreglarme las faldas ella misma. A partir de ese momento, mi madre tuvo que añadir retales de tela en los laterales y, cuando llegaba al colegio, me daba cuenta de que había partes de mi falda que eran de un tono ligeramente distinto al de las faldas de las otras chicas.

A medida que fui más consciente de que había algo en mí que no marchaba bien, me fui volviendo cada vez más dependiente de comportamientos como darme atracones y comer en secreto, cosa que provocaba que ganara mucho peso en muy poco tiempo. En cuanto tenía la oportunidad de consumir los alimentos que mi madre tenía restringidos en casa para que yo no engordara tanto, me los comía como si no hubiera un mañana. Estaba obsesionada con la idea de hacerme con esos alimentos, y pasaba horas planificando cómo podría conseguirlos. Mentía sobre las cantidades que había comido. No me enorgullece admitir hasta dónde estaba dispuesta a llegar por tener un «chute» de aquellos alimentos prohibidos. Y es que eso es precisamente lo que era, un chute, ya que hubo otro motivo por el cual desarrollé dependencia de aquellos alimentos prohibidos: tenían un alto contenido en azúcar y grasas. La adicción a la comida ya era una parte muy real de mi vida mucho antes de que yo comprendiera lo que era o de que simplemente supiera que existía.

Como ocurre con muchas drogas, mi tolerancia fue aumentando y, con el tiempo, fui necesitando chutes cada vez mayores y con más frecuencia para conseguir mi dosis. Y, en consecuencia, seguí ganando peso a un ritmo desenfrenado. Cuando cumplí los doce años, el médico de cabecera me comunicó que estaba obesa; por aquel entonces ya me había acostumbrado a que mis compañeros me dijeran que estaba gorda (y a que estar gorda fuera algo malo).

Durante la secundaria, empecé a creer que a los chicos no les gustaban las chicas gordas, y que las chicas gordas no podían ser

populares a menos que fueran graciosas o tuvieran alguna otra cualidad destacable. Estas suposiciones se fueron convirtiendo en creencias de autocumplimiento; por ejemplo, si podía escoger, prefería quedarme en casa y darme un atracón en vez de ir a una fiesta, porque había tomado la decisión de que, mientras estuviera gorda, no podría divertirme mucho. Las series de televisión y las películas tampoco fueron de gran ayuda, ya que uno de los argumentos más recurrentes era que hasta que un personaje no perdía peso no se convertía en alguien deseable, popular y con una gran autoestima.

Tanto mi relación con la comida como con mi peso empezaron a convertirse en un problema con el que quise lidiar desesperadamente. Le pedí ayuda a mi madre y con la mejor de las intenciones comenzó a buscar consejo. Abordó el problema desde todos los puntos de vista que puedas imaginar. Estaba dispuesta a probar cualquier cosa para que dejara de llorar cuando llegaba a casa y decía que alguien se había reído de mí en el instituto. Consultamos con nutricionistas, clubes de adelgazamiento, dietistas, herbolarios, especialistas en hormonas e hipnotizadores. Nos enfrentamos al problema con dos objetivos claros:

1. Descubrir qué le pasaba a mi cuerpo.
2. Descubrir cómo dejar de estar gorda.

Mi madre se sentaba ante aquellos «expertos» y les explicaba una y otra vez la historia completa (o la parte que ella conocía). Lo que ella no sabía era que, llegados a ese punto, yo ya no tenía claro si el problema eran los atracones secretos de alimentos prohibidos o mi constitución física. En aquel momento no era consciente de lo mucho que ya estaba utilizando la comida como una droga para que me ayudara a lidiar con las inquietudes sociales, físicas y emocionales que experimentaba a causa de mi sobrepeso. Dado que muchos de mis hábitos alimentarios impulsivos, rebeldes y oportunistas los había desarrollado en secreto, no me daba cuenta de lo

mucho que mis acciones se estaban descontrolando. Además, ¡era tan solo una niña!

Durante aquellas primeras consultas y evaluaciones, fui consciente de que mi peso había sido una fuente de preocupación para mi familia durante mucho tiempo. Tuve que escuchar innumerables discursos de expertos que, ahora comprendo, solo podían ofrecer a mi madre una solución si llegaban a la conclusión de que la necesitaba. Cada vez era más consciente de que me ocurría algo y de que aquella situación estaba provocando que mis seres queridos gastaran tiempo, dinero y energía en intentar arreglarla (aunque hacían lo posible por ocultármelo). Tras la puerta de cada consulta había una nueva persona dispuesta a pesarme, explorarme, confirmar que me pasaba algo y ofrecer una solución.

Debido a todas estas citas médicas, acabé siguiendo varias dietas radicales «recomendadas por expertos», y sinceramente esperaba que me cambiaran tanto el cuerpo como la vida. Pero, por supuesto, eso nunca sucedió, porque cada vez que fracasaba me daba un atracón. En plena adolescencia, tenía claro que no quería seguir teniendo sobrepeso, y estaba dispuesta a hacer todo lo que fuera necesario para conseguirlo. Además, mi madre y yo éramos un equipo, y a pesar de que ella nunca me presionó, sabía perfectamente las normas que se suponía que debía seguir en cada dieta. Como era de esperar, ella siempre se decepcionaba al ver que yo era incapaz de seguir aquellos planes, porque sabía lo mucho que deseaba estar más delgada. El problema era que mi madre no podía prestarme el apoyo que ella hubiese querido, porque no tenía ni idea de hasta qué punto llegaba mi dependencia a la comida. Aunque hubiese querido que lo supiera, por aquel entonces no tenía ni la comprensión ni el autoconocimiento suficientes como para explicar lo que me estaba ocurriendo.

Así que cada vez que fracasaba en alguna de aquellas dietas, me desilusionaba y acababa con más kilos de los que había empezado. De hecho, cualquier progreso que lograba acababa transformándose

se en una maldición, ya que las únicas dietas con las que conseguía resultados visibles rápidos eran las que era incapaz de mantener, las que hacían que mi vida fuera miserable. La gente me felicitaba cuando me veía más delgada, pero también se daba cuenta cuando ganaba peso. Por supuesto, todo aquello hacía que me sintiera muy cohibida y que tuviera miedo de que la gente me juzgara y, además, alimentaba mi sospecha de que los demás me preferían cuando no estaba gorda.

A lo largo de toda mi vida fui fortaleciendo esta creencia, asociando mi incapacidad para controlar mi peso con las decepciones que me encontraba en otros ámbitos de mi vida. Buscaba constantemente pruebas que confirmaran mis sospechas de que estar gorda era algo malo. Y, por supuesto, al ser una niña y crecer durante la década de 1990 en el mundo occidental, encontré un montón a mi alrededor.

Dado que mis hábitos alimentarios quedaron totalmente supeditados a mi peso desde una edad tan temprana, desde que nací hasta que fui a la universidad para estudiar Psicología mis «formas de comer» podrían resumirse de la siguiente manera:

- Leche materna.
- Alimentos que mi madre sabía que eran saludables para los niños en general.
- Comida que mi madre sabía que me ayudaría a perder peso + atracones secretos.
- Dietas extremas.
- Dietas extremas + atracones secretos.
- Comida que mi madre sabía que me ayudaría a perder peso + atracones secretos.
- Dietas extremas.
- Dietas extremas + atracones secretos.
- Etcétera.

Cuando mis padres me dejaron en el campus universitario para que viviera sola por primera vez, estaba muy cerca de llegar a mi peso máximo. Sin embargo, había decidido que mientras estuviera allí me transformaría por completo, aunque fuera matándome de hambre si era necesario. Pero antes de hacerlo, iba a comer lo que quisiera, cuando quisiera y como quisiera por primera vez en mi vida. ¡Y vaya si lo hice! Durante aquel primer semestre de universidad comí de tal manera que acabé ganando una gran cantidad de peso. Además, adopté el hábito de fumar marihuana con regularidad, cosa que no ayudaba mucho a mejorar la situación. Fue una combinación desastrosa de sustancias, una unión que me ayudaba a evitar y postergar mi malestar emocional, y que a la vez provocaba que quisiera comer todavía más.

A medida que fui creando vínculos más sólidos con mis compañeros de la universidad, descubrí que ellos tenían una relación muy distinta con la comida. Cuando íbamos al supermercado, sabían qué ingredientes tenían que comprar para cocinar una variedad de recetas que formaban parte de su dieta habitual. Por el contrario, yo salía del supermercado cargada de bolsas llenas o bien de apio y semillas, o bien de patatas y chucherías. Yo no sabía cómo cocinar una docena de platos porque mi alimentación siempre había consistido en los platos que mi madre cocinaba y los alimentos que tenía prohibidos. Tanto por razones culturales como por el hecho de que mi madre era quien reinaba en la cocina, los únicos platos que comía con regularidad eran o bien demasiado complicados para que yo quisiera aprender a cocinarlos, o bien demasiado saludables para que encontrara una motivación para prepararlos. Para mí, hacer una compra grande significaba a menudo elegir lo que quería comer aquel día y sencillamente multiplicarlo por catorce para que me durara dos semanas.

Seguí el mismo patrón durante mi segundo año de universidad hasta que llegó un momento en el que me acostumbré a despertarme apática y con sensación de pesadez. Fue una verdadera

suerte que por aquel entonces no me interesara el alcohol, ya que imagino que habría empeorado todavía más mi situación. Por supuesto, durante aquel periodo aún hubo varios intentos de perder peso. Aunque le dije a mi madre que ya me había hartado de acudir a expertos, seguía determinada a convertirme en una persona delgada algún día. Después de todo, mi erróneo sistema de creencias me decía que hasta que no perdiera peso no podría salir al mundo, ocupar el espacio que merecía y disfrutar de mi vida.

Llegué a un punto en el que, si me sorprendía a mí misma empezando a sentirme bien o disfrutando por cualquier motivo, inmediatamente pensaba «esto sería mucho mejor si no estuviera tan gorda». A menudo me veía de reojo y me daba cuenta no solo de lo mucho que había engordado, sino también de que había dejado de cuidar de mi apariencia y de mi entorno. Mi respuesta ante aquella situación era decidir embarcarme en otro plan de cambio de vida y dieta radical. Solía empezar una dieta distinta entre una y cinco veces por semana, y acostumbraba a seguirla durante un período de tiempo que podía oscilar entre una hora y seis semanas. Sin embargo, era mucho más difícil mantenerlas en la universidad que cuando vivía en casa de mis padres, porque ahora no tenía ninguna rutina ni ningún tipo de supervisión. Además, mis patrones adictivos con la comida me controlaban de tal manera que el síndrome de abstinencia llegaba a ser verdaderamente doloroso cada vez que intentaba privarme súbitamente de comida, aunque estaba convencida de que merecía aquel malestar por haber dejado que las cosas llegaran a ese extremo.

Durante aquella época fui capaz de seguir dietas mucho más extremas que, naturalmente, mi madre nunca me hubiera permitido seguir. Empecé a abusar de laxantes y a tomar inhibidores del apetito que compraba por internet y que eran básicamente anfetaminas. Podía pasarme días enteros sin comer si así lo quería, y nadie se daba cuenta de ello. Para mí, la universidad no solo fue un terreno fértil para dejar que mi adicción a la comida se descontrolara por

completo, sino que también fue el lugar idóneo para que mi mentalidad de todo o nada, de soluciones rápidas y de querer perder peso a toda costa fuera a peor.

En una ocasión, logré seguir una dieta durante más de seis semanas y, a pesar de que utilicé una combinación de métodos muy poco saludables, conseguí perder mucho peso. Pasé de una talla 48 a una 36. Por primera vez en toda mi vida, estaba realmente delgada.

Y así logré vivir como una persona delgada durante dos años: el último curso universitario y el año siguiente. Mi pelo se estaba volviendo cada vez más fino y me costaba mantener la concentración, pero nada de todo aquello me importaba porque por primera vez en mi vida estaba delgada. Aunque probablemente ya habrás deducido que esta historia no tiene un final feliz, debo admitir que estar delgada fue todo lo que yo esperaba en muchos sentidos, pero sobre todo porque me había pasado toda la vida pensando que estar delgada era un criterio que debía cumplir para poder disfrutar de la vida.

Empecé a llevar la ropa que siempre había soñado llevar; fui de vacaciones y estuve en bikini todo el día; mantenía la espalda más recta y actuaba de forma más espontánea. Además, por primera vez sentí que el mundo entero me aplaudía. Y no solo por lo que había logrado, sino porque estaba delgada. Desearía que esto no fuera cierto, pero es así. Y lo sé porque conocer gente nueva siendo una persona delgada fue para mí una experiencia completamente diferente. Se confirmaron mis sospechas de que a la gente gorda no se la trataba tan bien como a la gente delgada, por lo menos en el Reino Unido. Cuando conocía a alguien siendo una persona delgada y le decía cuánto peso había perdido, normalmente reaccionaba a mis fotos del «antes» con sorpresa y horror. «Pero ¡sí ni siquiera se parece a ti!», «Guau, menudo cambio, ¡antes parecías diez años mayor!», «Ahora tienes mucho mejor aspecto», «¡Sigue así! », «Es que a tu cara le sienta mucho mejor estar delgada», «Seguro que ahora tienes a todos los chicos haciendo cola...», y yo acogía todos aquellos comentarios con gran entusiasmo.

Las personas que me conocían, y se preocupaban por mí, me comunicaron su alivio al ver que por fin estaba delgada. Creían que mi pérdida de peso era un hecho definitivo, una solución a un problema que había estado preocupando a todo el mundo durante mucho tiempo, sobre todo por lo mucho que significaba para mí. Por lo que a los demás respectaba, finalmente todo se había arreglado, y yo merecía todos los halagos del mundo, así que estaban encantados de poder decirme el buen aspecto que tenía.

Pero en realidad no estaba todo arreglado. Ellos no sabían que no había encontrado una solución a largo plazo para mantenerme delgada que no fuera saltándome comidas, haciendo de tripas corazón y abusando de los inhibidores del apetito. Además, cada vez que alguien me decía que ahora tenía mejor aspecto, me llevaba a pensar que antes no creían que lo tuviera. Aun así, por lo menos a corto plazo, la reacción positiva de la gente ante mi pérdida de peso me motivó para seguir adelante.

Como era de esperar, la combinación de no saber qué comer para mantener mi nueva talla y la necesidad constante de validación externa hizo que empezara a recaer sutilmente en cuanto dejé de recibir cumplidos y me di cuenta de que los problemas de mi vida no habían desaparecido. Comía para lidiar con la decepción de descubrir que la delgadez no era la solución a mis problemas de baja autoestima, y también porque me moría de hambre todo el rato. Retomé viejos hábitos, es decir, que volví a no tener ningún tipo de hábito, solo atracones impulsivos y aislados, por lo que mi peso fue aumentando progresivamente hasta que, antes de que pudiera darme cuenta, dejé de estar delgada. Fue como si todo hubiera sido un sueño. Me encontraba otra vez en la casilla de salida y, a pesar de que aquello me hizo sentir inmensamente triste y desilusionada, también me resultó extrañamente reconfortante, ya que era una situación familiar y predecible.

Durante los siguientes años, casi hasta llegar a la treintena, repetí este patrón de perder grandes cantidades de peso muy rápidamente

cuando tocaba fondo, para después recuperarlo de nuevo. Muchos aprendieron a dejar de hacer comentarios sobre mi peso siempre cambiante. Tal y como dijo una vieja compañera cuando entré en una reunión tras cuatro meses sin vernos: «¡Oh, vuelves a estar delgada! Justamente estábamos comentando si estarías delgada o si habrías vuelto a ganar peso». Diría que entre los veintitrés y los treinta años, pasé el 20 % del tiempo estando muy delgada, el 60 % teniendo sobrepeso y el 20 % restante en proceso de transición.

Justo en aquella época me fui a vivir a Londres. Obtuve mi título de máster y, cuando tuve que elegir en qué área de la psicología quería especializarme, me decanté por las adicciones. Empecé ocupando un puesto no remunerado de un año en un servicio de la sanidad pública del noroeste de Londres, donde entré en contacto por primera vez con el mundo del tratamiento de las adicciones. Admito que cuando aquel primer día entré en la sala de espera para trabajar, me pregunté si valdría realmente la pena tener dos empleos adicionales para poder estar allí. Pero al cabo de unas pocas horas, supe que había encontrado la vocación profesional de mi vida.

Día tras día fui testigo de cómo la vida de los pacientes se transformaba gracias a la ayuda que les proporcionaban mis compañeros. Cada vez estaba más obsesionada con aquel trabajo y le dediqué mucho más tiempo y energía del que nunca antes le había dedicado a uno remunerado. Quería aprender todo lo que fuera posible, y pronto descubrí que la mejor manera de hacerlo era trabajando en recepción. Aquella posición me permitía hablar con los pacientes, escuchar sus historias, ayudarles a rellenar sus formularios y ofrecerles un poco de té. Así es como aprendí a escuchar de verdad y a lograr que la gente se sintiera escuchada.

A medida que pasaban los meses y mi interés por mi trabajo resultaba cada vez más evidente para mis compañeros, empezaron a asignarme más responsabilidades. Cuando terminó mi contrato, estaba convencida de que podría conseguir un puesto remunerado

como terapeuta especializada en adicciones sin problema, y eso es precisamente lo que hice. Mi nuevo empleo consistía en evaluar y tratar drogadictos mediante una amplia gama de técnicas motivacionales en las que me formaba constantemente. A diferencia del puesto que tenía en la sanidad pública, ya no estaba en un entorno clínico, por lo que la mayoría de los métodos que utilizaba se centraban sobre todo en ejercicios motivacionales, terapia de conversación y grupos de apoyo en vez de recetas y evaluaciones de riesgos.

Seguí escalando posiciones en aquel campo hasta que, con el tiempo, logré convertirme en consultora y formadora, y empecé a aconsejar a organizaciones sanitarias sobre los mejores métodos para el tratamiento de adicciones.

Me convertí en una experta en nuevos métodos de los que nunca había oído hablar, y amplié los conocimientos que había obtenido gracias a mis propias vivencias y experiencias profesionales. Empecé a viajar por todo el país formando a equipos clínicos, municipales y de prisiones que querían aprender nuevas técnicas que les ayudaran a motivar a sus pacientes más complejos y reticentes a crear cambios duraderos que pudieran mantener por sí mismos.

En las formaciones que ofrecía siempre incluía muchos ejercicios escritos para que los asistentes pudieran probarlos por sí mismos y así sentirse más seguros a la hora de utilizarlos con sus propios pacientes. Sobre todo les enseñaba a realizar mapas, una herramienta que consiste en escribir una palabra clave en el centro de la página e ir escribiendo ideas relacionadas a su alrededor en vez de escribirlo todo en forma de lista. Durante los primeros meses en los que impartí estas formaciones, pedía a los participantes que llenaran sus mapas utilizando como ejemplo la vida de alguno de sus pacientes. Pero siempre acababa ocurriendo algo que me hizo modificar el ejercicio: los participantes querían completar los mapas utilizando ejemplos de sus propias vidas, porque así podían utilizar los ejercicios motivacionales y de planificación para explo-

rar sus propios hábitos indeseados. Aquello no me sorprendió en absoluto, ya que habiendo visto lo efectivas que eran aquellas herramientas en mi trabajo, yo también había empezado a abordar la tarea siempre acechante de la pérdida de peso centrándome principalmente en mi desarrollo motivacional y personal.

Si bien es cierto que los mapas me ayudaron a tener una mejor percepción de mi comportamiento y a perder un poco de peso debido a la disminución de la frecuencia y la gravedad de mis atracones, seguía sin encontrar mi «manera de comer». Gracias a mi experiencia laboral en el campo de las adicciones, sabía que cualquier cambio significativo tendría que ser realista y placentero. Pero no tenía ni idea de cómo mantener una forma de comer que me permitiera controlar mi peso y que fuera a la vez todo eso. Fue entonces cuando descubrí la OA. La Asociación de Comedores Compulsivos Anónimos, también conocida como OA por sus siglas en inglés (*Overeaters Anonymous*), es un programa de doce pasos dirigido a aquellas personas que sienten que su comportamiento con la comida se ha vuelto incontrolable. Lo descubrí mientras estaba investigando los grupos de apoyo gratuitos disponibles para uno de mis pacientes. Obviamente conocía la existencia del programa de Alcohólicos Anónimos, pero la efectividad de este método radica en abstenerse por completo del alcohol. Uno no puede abstenerse por completo de la comida.

Decidí asistir a una reunión de la OA y allí aprendí que algunos de los conceptos que nos ayudan a dejar de hacer algo para siempre también pueden ayudarnos a seguir haciéndolo, pero de manera distinta. Aprendí que, a pesar de que todos los participantes siguen el programa de doce pasos establecido, las pautas alimentarias que cada uno debe seguir para recuperarse son distintas. Sí que había algunos puntos en común en todos los programas individuales, como, por ejemplo, intentar no consumir azúcares refinados o carbohidratos almidonados y, por supuesto, seguir un plan de ejercicios personalizado. Pero en lo que se refiere a comida, la mayoría

tenían distintas definiciones sobre lo que era una caída o una recaída en función de sus cuerpos, sus objetivos y su experiencia.

Con el tiempo, combiné todo lo aprendido en la OA, los tratamientos clínicos para la adicción y mi experiencia profesional para crear un plan de desarrollo personal completo que me permitió perder peso de manera más gradual, significativa y placentera de lo que nunca antes lo había hecho. Creé nuevos mapas que se centraban más en mi autoestima y diseñé ejercicios que me ayudaron a encontrar definiciones personales apropiadas para palabras como «sano» y «moderación». Esta vez conseguí mantener los kilos a raya porque por fin me había dado cuenta de que en realidad no me ocurría nada; simplemente no había tenido las herramientas, la consciencia o la confianza necesarias para lograr implementar cambios duraderos.

La última dieta es una recopilación de todas las herramientas y conocimientos que yo necesité, en el formato en que los necesité, para poder cambiar por fin. Este es el libro que hubiera deseado tener hace veinte años.