

## 148.- Soy un(a) gordo(a) ¿qué hago?

Tumbaco, a pocas horas de la conmemoración-celebración de la llegada de Jesús de Nazaret al planeta, 2021.

*“mucho más importante que lo que nos ocurre, es lo que HACEMOS a continuación con lo que nos ocurre”.*

***Vox Populi***

*“Sigo los pasos de la persona que voy siendo”*

***Arturo Uslar Pietri***

Decir “soy un(a) gordo(a), “soy un(a) enfermo(a)”, “no sirvo para nada” o “soy un(a) tonto(a)”, entre cualquier otra acusación de insuficiencia, debilidad, dolor o lo que sea, es cometer un error grave de interpretación frente a la vida, pues, efectivamente, como dice la voz popular, la vida es un continuo de transformaciones que están ocurriendo permanentemente. Nominalización llamó el Dr. Milton Erickson a esta falla por incompletitud que solemos cometer frente al constante cambio que opera silenciosamente en nuestras vidas. Se trata de un sesgo muy frecuente dada la necesidad de generalizar para poder dominar las vicisitudes con las que nos vamos encontrando constantemente; y así, convertimos en sustantivos o adjetivos procesos que son verbos en realidad. Lo correcto sería decir “tomo decisiones engordantes”, es decir, ingreso a mi cuerpo más de lo que gasto... Un proceso de ahorro mal enfocado...

Les confieso que a veces me descubro pensando y sintiendo como cuando, hace más de 20 años atrás, pesaba 99 kilos (casi 220 libras). Por ejemplo, al invitar amigos a la

casa, me digo: ¿qué vamos a comer? ¿cuánto preparamos? ¿qué degustaremos con más placer? Y otras por el estilo. Ahora, rápidamente me traslado a los nuevos pensamientos, emociones, sentimientos y acciones que llevo a cabo, gracias a la dirección y sentido específico de la energía vital (Leibniz lo llamó, acertadamente, “ímpetu” o esfuerzo) hacia el estilo de vida del que disfruto en la actualidad (peso 64 kilos, o sea, poco menos de 142 libras, diciéndome ¿acerca de qué vamos a conversar? ¿cuánto disfrutaremos de la conversación amorosa? ¿leeremos algo interesante que nos abra la sorpresa hacia un modo MeDiCo de vivir? (Mejoramiento Dinámico Continuo), amén de degustar frugalmente algún alimento nutritivo.

¿Y por qué me he tomado el esfuerzo de cambiar completamente mi mapa mental en relación al gusto?

El Dr. Daniel Amen ha investigado más de 100.000 cerebros con SPECT (técnica super avanzada que permite obtener fotografías del cerebro y su funcionamiento en vivo) y una de sus principales conclusiones es que cada gramo de grasa que nos sobra contribuye a dañar funciones cerebrales nobles, llámense estas capacidad resolutive, memoria, emociones y sentimientos nobles u órdenes de movimiento para lograr resultados poderosos. Amén de que facilita la permeabilidad de la barrera hematoencefálica a tóxicos y venenos, los que solemos ingerir por puro degustar con el paladar, así como modifica la flora intestinal saludable que nos protege de multitud de enfermedades.

Son muchas las técnicas que pueden ayudarnos a revertir esa tendencia a comer mal y más de lo que realmente necesitamos para estar bien, felices y saludables. Este miércoles, víspera de navidad, discutiremos algunas de ellas y hablaremos de un plan seguro para llevar una vida saludable,



armónica y feliz, con un peso y distribución adecuada de nuestros componentes orgánicos. Recuerden, por Instagram (@dr.luisarocham) y Facebook (@dr.cerostress), a la 1 pm hora Ecuador, Colombia, Nueva York.

### **RECOMENDADOS:**

- **David Perlmutter:** *Cerebro de pan*, Grijalbo, 2015.
- **Laura A. Montilla et al:** *Alimentación Inteligente Ultramoderna*, Ilacot, 2017. (disponible en Amazon)