Llega el verano y hay que descubrirse; solemos tomar conciencia de nuestro descuido y con cierta nostalgia observamos fotos de alguna época pasada donde estábamos delgados.

El sobrepeso es y seguirá siendo para muchos un problema de magnitud con connotaciones angustiantes, precisamente por la dificultad que presenta resolverlo definitivamente.

Al tomar la decisión de bajar urgente de peso nos tentamos con las ofertas milagrosas y mágicas de tratamientos rápidos. De hecho la elección ante tantas propuestas es una ardua tarea. En muchos casos hay buenos resultados con los regímenes que son controlados por profesionales, sobre todo si se comienza alguna actividad física que permita acelerar el proceso. El inconveniente se presenta en el mantenimiento.

Nos hemos acostumbrado a pensar en nosotros mismos en términos físicos más que psicológicos. Vivimos en una cultura que pone especial énfasis en esto. Somos un envoltorio cuyo contenido carece de importancia. Es comprensible que nos resistamos a la idea de que contamos con una significativa parte invisible que es justamente la responsable de lo externo.

El hecho de tomar el camino que aparente ser más fácil (régimen) constituye una de las razones primordiales por las cuales podemos comprobar que negamos la existencia de un patrón psicológico.

El hombre es el único animal que come sin apetito pretendiendo llenar vaya uno a saber que vacío. Es capaz teniendo malestares, por el atracón del día anterior, de prepararse un digestivo y seguir agregando alimentos a ese pobre estómago que pide a gritos un descanso.

Solemos buscar chivos expiatorios para justificarnos ante nuestras actitudes. La culpa es de quien hace la comida, de los horarios de trabajo, la herencia; sin embargo, nosotros somos los únicos responsables. La solución siempre depende de lo externo.

También es sabido que las personas con sobrepeso han probado todas las dietas. Están atrapadas en un ciclo dieta-exceso y no pueden ver más allá. Su mundo se ha estrechado, centrado únicamente en kilos perdidos y kilos ganados.

La publicidad juega un rol importante con propuestas en las que se depositan todas las esperanzas. Esto también parece corroborar una dependencia más: los gordos están convencidos de que su problema es la comida y corren hacia ella muchas veces motivados por un pensamiento obsesivo y una ansiedad que promete liberarlo cuando satisfaga su deseo. Paradójicamente, en el mismo instante de finalizar la ingesta nos sentimos mal con nosotros mismos... aparece la culpa.

Los motivos por los cuales caemos en este comportamiento obedecen a conflictos que se generan a partir de los afectos. El alimento representa muchas cosas para el consumidor compulsivo: madre, padre, amor, poder, apoyo, placer, y hasta protección de los peligros.

Cuando se lo usa para calmar la ansiedad, desdeñando su verdadera función, se convierte en adicción. Se usa para tapar problemas: el placer nos permite por instantes poner de lado el dolor.

Repetidas veces recurrimos a la comida respondiendo automáticamente a un impulso sin habernos preguntado si nuestro apetito es mental o físico. Esto indica que estamos incapacitados para reconocer los conflictos que subyacen y que carecemos de condiciones para enfrentar la vida, desestimándonos y siendo esclavos de nuestros mecanismos autodestructivos.

Es más fácil ocuparse de la gordura que enfrentarse con uno mismo, tomar conciencia de ello significa abrirse a los cambios.

El alimento adquiere un significado afectivo desde un principio, ya que constituye uno de los actos fundamentales en el vínculo madre-hijo. Posteriormente, aspectos reprimidos de aquel vínculo pueden ser desplazados al vínculo con el propio cuerpo.

Aquellas significaciones pueden ser esclarecidas y de esta forma abrir la posibilidad de establecer una relación más saludable con nuestro cuerpo a través de la alimentación.

Es posible que en el momento de agregar un bocado más aparezca el deseo de que la forma mejore y nuestro pensamiento cargado de autoestima nos lleve a desechar esa idea por la de vernos bien.

Es posible que el camino correcto sea aprender a querernos un poco y de este modo la satisfacción buscará otro rumbo. Tal vez encontraríamos atracción en la actividad física que produce internamente secreciones de drogas como las betaendorfinas que crean sensación de placer.

Nacimos con una capacidad inteligente que puede en algunos casos vencer el miedo a los cambios. Tomar conciencia de ello es abrirse a una nueva posibilidad que quizá modifique los viejos patrones.