

ANA
SIRVENT

FREDDY
MAS
FRANQUEZA



Il·lustracions de
Paula Moreno

EL VIATGE DE LES DIETES

bromera **actual**



Introducció

Per què fem aquest viatge?

Hola, soc Ana Sirvent, una xica alegre, optimista i emprenedora, a la recerca de la calma, la pau i la tranquil·litat; amant de les coses boniques, apassionada del café, l'encens i les plantes. Em diverteix cuinar amb aliments, sabors i colors diferents. Una vesprada de café, manteta i un bon llibre em resulta un pla molt atractiu. Soc nutricionista i una gran part d'això que soc ara mateix crec que és una conseqüència del meu treball a la consulta, mentre he exercit la meua professió.





Fa temps que pense que, si no fora nutricionista i no haguera treballat durant tants anys en la meua consulta privada amb persones com tu, jo seria una d'aquelles pacients que van a teràpia nutricional plenes de pors, de culpa, de frustració, amb el cap ple de mites... Però també amb ganes de millorar i amb l'energia i la força de voluntat necessàries per a assolir els meus objectius. Enguany sí, enguany sí que sí! L'estiu que ve tindrè les cames que sempre he volgut tindre.

Sí, en el meu cas, he odiat les meues cames des que vaig creure que tenia massa genolls, massa malucs... La solució era portar pantalons llargs en estiu, i a Alacant, imagina! Era el resultat del bombardeig brutal que patim tots, però, sobretot, totes, des dels mitjans de comunicació, les revistes o les xarxes socials, a propòsit del nostre cos i de com hauria de ser. Volen fer-nos creure que la nostra vàlua personal i professional està lligada a un determinat cos i que, si no el tens, hauràs de fer un esforç per modificar-lo perquè, ah amiga!, si vols, pots. Ja ho crec, bonica!

He sentit sovint frases com les anteriors o com: «En aprimar-me, em faré Tinder; però, ara, qui voldria eixir amb mi?». En sentir això se'm trenca el cor, m'ix la vena paternalista i només puc aconsellar-los que es cuiden. Perquè tinc clar que una persona així serà víctima de la indústria que promou la cultura de la dieta, que s'alimenta de l'eterna insatisfacció de les persones que no estan a gust amb el seu cos, les limita a l'hora d'iniciar una relació de parella, d'anar a una entrevista de treball, de vestir-se d'una manera determinada o de renunciar a un viatge perquè s'hauran de posar un biquini... Aquesta cultura de



la dieta ens afecta a tots i a totes sense excepció i resulta molt difícil desfer-nos dels seus tentacles.

A partir d'ara, em permetràs que en parlar de nosaltres ho faça, sobretot, en un sentit femení i faça referència a elles perquè jo mateixa, com que soc dona, em sent presonera d'aquesta cultura de la dieta de la qual intente escapar; perquè les dones som les destinatàries principals d'aquesta classe de missatges i perquè la majoria de les persones que acudien a la consulta espantades per l'ànsia d'assolir uns estàndards molt exigents per al seu cos, per a saber què haurien de fer i què haurien de menjar per a *cuidar-se*, eren dones.

Quan vaig començar a passar consulta, em sentia molt insegura, com és natural; crec que com qualsevol professional que comença a exercir el seu ofici. Però, a més, les nutricionistes tenim, sovint, un defecte afegit i és que la major part de les voltes ens llancem a l'aventura soles, sense cap tutor que ens oriente i que ens diga: «Això ho has de fer de tal forma, i allò altre de tal altra»...

Els nutricionistes som una professió molt recent i la metodologia, quan jo vaig començar, no existia. L'any 2010, la meua competència eren Naturhouse i Herbalife, a més d'alguns nutricionistes com jo, que intentaven guanyar-se la vida en farmàcies, herboristeries o centres d'estètica. Els límits en aquells llocs de treball eren molt clars: un temps limitat, entre deu i quinze minuts per a atendre cada persona i l'obligació d'*aconsellar* alguns suplements o tractaments, en el mateix centre, per a assolir els objectius estètics desitjats.

Així eren aquelles consultes, limitades a deu o quinze minuts, un temps que ni tan sols permetia establir una



relació de confiança amb la persona que calia atendre; un temps insuficient per a sentir-nos còmodes, per a ser capaç de confessar les pors o les dificultats... A més, podríem dir que era obligatori recomanar algun suplement alimentari o algun tractament per a millorar els resultats de la dieta, amb arguments poc convinents com ara si no has pogut abans, era perquè et faltava açò o açò altre, és normal que no hages pogut, si no prenies tal cosa... Calia recomanar alguns suplementes alimentaris, sense disposar de cap prova científica que en demostrara l'eficàcia i, sovint, sense que la persona tractada els necessitara de veritat. Només era una condició que permetia millorar una miqueta el salari dels professionals que treballaven en aquelles condicions.

Si la consulta durava quinze minuts, cinc ja s'utilitzaven per a recollir les dades personals i les peculiaritats, com ara una al·lèrgia; cinc minuts més s'empraven per a explicar les meravelles que obraven els suplementes que t'havies de comprar i els altres cinc minuts servien per a explicar un menú acabat d'imprimir on hi havia les instruccions de dilluns a diumenge, amb un dia per a menjar lliure. Un menú que et deia quan, quant i què havies de menjar durant quinze dies, sense tindre en compte què t'abellia, com volies menjar i quins aliments necessitaves. Així, si et quedaves amb gana en desdejunar-te, t'havies d'aguantar fins a l'esmorzar. I si amb una poma no en tenies prou i miraves amb desig la màquina de dolços i menjars preparats del treball, era perquè «T'agrada molt menjar i ets una grossa fartona» o perquè, com solia dir alguna companya, «Mari, per a presumir, cal patir».



En casos així, la persona sol lamentar que hi haja màquines com aquella en alguns llocs de treball perquè resulta molt difícil resistir la temptació. Però és que això no ho pot resistir ningú, sobretot quan les persones tenen molta gana perquè estan fent allò que els han dit sense pensar en res més, com ordena el full de la dieta. Perquè creuen, de bona fe, que és millor seguir les instruccions del full que no fer cas del propi cos, que fa temps que els demana a crits que necessita menjar, que cal que l'alimenten.

El que acabe de descriure era el context en què m'havia de moure en iniciar la meua vida professional com a nutricionista, així estaven les coses i crec que no han canviat molt. Ara és possible que les consultes duren una miqueta més, però les dietes continuen indicant-te què, quan i quant has de menjar. Però era en aquell context en què calia treballar perquè una no acaba la carrera i pot dir: «Vull ser autònoma, iupi!». En començar, has de buscar treball en empreses alienes i has de fer algunes provatures; però jo em sentia tan malament que vaig comprendre de seguida que, encara que no sabia com ho havia de fer, no era d'aquella manera com volia treballar. De manera que no vaig tindre un altre remei que començar a treballar pel meu compte. Amb la col·laboració de la meua companya Elena, vam crear una forma de treballar que ens feia sentir a gust i, sobretot, que servia realment per a ajudar les persones que ens consultaven.

El primer canvi necessari era que les consultes havien de durar més temps. Ens auguraven que no serien rendibles i ens deien que érem unes joves il·luses. En aquells moments, el preu d'una consulta sobre nutrició estava pels 20 euros, la més cara, i n'hi havia algunes que eren



gratuïtes. Sí, sí, gratuïtes. Calia pagar, això sí, els productes que adquiries per consell del professional, a qui, evidentment, li'ls havies de comprar...

Nosaltres intentàrem fer les consultes de la manera més ràpida possible, però no baixàvem mai d'una hora o una hora i mitja, en la primera consulta. La principal diferència que aplicàvem era escoltar la persona que teníem davant, tant allò que deia explícitament, com allò que no deia, però expressava el seu cos. Consideràvem vital establir una relació de confiança, necessària per a desmitificar algunes idees que sorgien durant la conversa i que havien marcat l'historial dietètic de la persona que acudia a la consulta. També era fonamental tractar de llevar-li algunes pors que controlaven la seua conducta alimentària i, sobretot, transmetre-li tranquil·litat en un ambient acollidor perquè no tardàrem a descobrir que moltes d'aquelles persones sofrien molt per la seua situació.

Crec que la meua professió m'ha permés descobrir moltes dones diferents, algunes de les quals són enormes en alguna de les seues facetes vitals; però també he vist com es feien menudetes quan arribaven a la consulta i contaven, des de l'altre costat de la taula, la seua història amb el pes, les dietes, els sentiments de culpa, la vergonya... Aquell sofriment em trasbalsava: unes dones tan grans que es tornaven tan xicotetes... Com podria jo canviar això?

M'encantava quan les visites eixien de la primera consulta amb un somriure d'orella a orella. Algunes em deien: «És la primera volta que isc d'una consulta pensant que puc menjar de tot». Mai no m'ha agradat



negar-li res a ningú, per això, en aquella primera consulta, jo els parlava de quins aliments podien incloure en la seua alimentació perquè fora més saludable, en comptes de dir-los què havien d'eliminar. No obstant els meus consells, a mi també em preocupava ajudar-les a assolir el pes que elles volien, perquè jo també estava, i encara ho estic una miqueta, immersa en aquesta societat que ens vol obligar a seguir certes regles i fins i tot ens diu quin ha de ser el nostre pes.

Les consultes següents les dedicàvem a aconseguir salut i, també, no ens hem d'enganyar, a assolir un pes determinat, que era el motiu pel qual venien a la consulta la majoria de dones, perquè des de fa temps, relacionem pes amb salut. Però estem molt equivocades!

Els progressos que feien a propòsit de la salut els mesuràvem cada quinze dies, amb la bàscula i amb la composició corporal. Què solia passar? A pesar que havíem parlat uns quaranta minuts de tots els canvis que havia fet la interessada, de com de bé se sentia, del fet que havia començat a menjar més verdures, que ara li encantaven perquè havia trobat noves formes de preparar-les, que havia incorporat més activitat física a la seua rutina diària, que s'havia atrevit a posar-se unes malles i a mostrar-se en públic... Després de tots aquells progressos i de més coses, la maleïda bàscula no marcava el pes que hauria de marcar.

Mai no era suficient: o havia augmentat de pes, o estava igual o fins i tot havia baixat, però encara no era prou, perdre més pes hauria sigut millor. En aquells casos, s'apoderava d'elles una sensació d'insatisfacció enorme perquè costa molt alliberar-se d'allò que podríem anomenar salut



vinculada a l'índex a massa corporal (IMC): una salut basada exclusivament en el pes.

Era habitual, durant les consultes, que em digueren que era massa bona, que no les bonegava o, fins i tot, que les hauria de castigar... Coses així me les han dites moltíssimes vegades. Jo solia contestar que soc nutricionista, no policia, i que el nostre treball no és castigar sinó que hauria de ser ensenyar, orientar i ajudar, donar la mà per a superar les dificultats que vagen sorgint en el transcurs del procés; unes dificultats que ens permeten aprendre.

Aleshores, algun ressort va fer clic i vaig començar a entendre, i a explicar-los, que el camí que havien començat era un procés, un viatge que cadascú inicia des d'un lloc diferent i que ha de fer al seu ritme. Jo imaginava un viatge amb tren durant el qual intentarem estar millor, no pitjor. Aquelles dones havien de fer com jo: escoltar-se com jo les escoltava i tractar d'entendre la pròpia història, de saber com havien arribat al lloc on estaven. I, per descomptat, deixar d'estar pendents d'una xifra en la bàscula que els impedia gaudir de les coses que menjaven i els augmentava la culpa cada volta que trencaven el pla establert.

Vaig llevar la bàscula de la consulta, tot i que sabia que algunes persones me la demanarien; però ja no calia, jo ja havia vist que no aportava res de bo. Podien pesar-se a casa, encara que jo intentava explicar-los les raons per les quals no calia saber quin numeret marcava la bàscula.

Va ser una sorpresa, perquè molta gent ho va agrair; moltes persones es van sentir alliberades quan vaig retirar la bàscula perquè també eren conscients que, sovint, a pesar que havien progressat, aquella xifra les feia mirar a terra, avergonyides. A partir d'aquell moment, em vaig



sentir alliberada d'aquella pressió. Podríem dir que havia canviat de tren. Vaig començar a comentar amb alguna de les dones que venien a la consulta que ara viatjàvem amb un tren més còmode, més tranquil, que respiràvem pau i que érem nosaltres les que havíem de marcar el ritme d'aquell viatge. Podíem parar quan ho desitjàrem i sempre hauríem après, encara que de vegades pensàrem que no.

Els deia que el tren que ens portava ara no ens obligava a fer el viatge en línia recta, que no hi ha cap procés d'aprenentatge que vaja en línia recta. Jo m'oferia, per descomptat, a fer-los de guia durant el seu viatge, però els demanava paciència. Fins ara havien escoltat tot allò que els altres els deien que havien de fer i com ho havien de fer; ara havien de començar a escoltar els crits del seu cos, que també volia ser escoltat, amb la seguretat que, en respondre a les demandes del cos, deixarà de cridar, demanarà més amablement allò que necessita i farà que l'objectiu final del procés siga que ens sentim millor, més enllà del nostre pes i de la nostra talla.

La història que pots llegir a continuació, el viatge que emprendreàs, va començar amb Freddy i Paula, un meravellós guionista i una il·lustradora amb una sensibilitat increïble, amb els quals la vida, sempre concebuda com un tren, em va fer coincidir en una etapa recent del meu viatge, mentre gravava un programa de televisió sobre nutrició en el qual feia també de presentadora.

Quan acabàvem la gravació del dia, ens quedàvem comentant alguns dels consells de nutrició que havíem donat a conèixer en el programa o que volíem transmetre en el futur. Freddy només era el guionista i, per tant, no tenia ni idea de nutrició; només necessitava saber com



calia dir algunes coses amb la intenció d'escriure correctament els textos relacionats amb la nutrició i, alhora, que també fora capaç de construir una narració audiovisual que arribara a molta gent, a moltes persones amb característiques diferents a les quals preteníem ajudar o almenys, fer-los el mínim mal possible. Començarem així a construir un relat nou, pròxim, comprensible i amable, buscant missatges que informaren, que orientaren, sense transmetre rigidesa sinó flexibilitat, i a poc a poc vaig anar convertint-los en companys de viatge i els vaig explicar algunes de les meues experiències en la consulta, amb el desig que compregueren la importància de les coses que estàvem fent. Van ser ells els que em proposaren de fer un llibre, il·lustrat per descomptat, perquè ningú els havia explicat mai tot allò com ho feia jo. Així, amb la insistència de Freddy i la creativitat de Paula va sorgir la col·laboració que podreu gaudir de seguida. Gràcies i, si us sembla bé, posem-nos en marxa.



1

L'estació

És temps de canvis: agafaré el tren

És gener, encara que també podria ser setembre, en acabar l'estiu... És el moment en què em faig mil propòsits vitals i comence a sentir dins del cap la cançoneta de sempre: «Ara, ara és el moment. Sí, enguany sí que ho aconseguiré...». I sense plantejar-me per què vull fer alguns canvis, vaig cap a l'estació més pròxima per embarcar-me, una altra vegada, en un viatge cap al canvi. És el moment, ara toca: vull començar a menjar millor i a cuidar-me.

Fa una miqueta de fred, però tinc tantes ganes de deixar arrere tantes coses, vaig tan de pressa que, com més m'acoste cap a l'estació, menys note el fred. La il·lusió de començar un viatge, les ganes d'intentar-ho, superen totes les dificultats.

En arribar a l'estació, trobe molta gent a les andanes. Quan he passat pel mateix lloc en unes altres èpoques de l'any, no hi havia tantes aglomeracions, però els d'ara són uns dies crucials i tots busquem un tren que s'ajuste als nostres propòsits. Enguany, no sé per què, tinc més il·lusió que mai, ho note des que he eixit de casa i segons que vaig acostant-me a l'estació encara en tinc més. Enguany és l'any, tinc un bon pressentiment, ja ho crec.