

MALDITO VERANO

~~COMO ADELGAZAR~~

453

A Alberto

9470475

José Agustín Goytisolo

Cuando se acerca el verano empiezan las campañas para promocionar un montón de cremas que protegen la piel o para que te puedas broncear en diez minutos, y también para vender productos asombrosos que consiguen adelgazar a la persona más obesa en pocos días. Se trata de explotar el deseo que se supone tiene toda persona de piel enrojecida o demasiado blanca, de adquirir el color de una mulata brasileña, o bien de evitar la exhibición pública de una gordura que no admite disimulo. Las cosas son así, y los fabricantes de tales productos se buscan la vida como pueden; juegan con la ventaja de saber que hoy día la gente cuida más su aspecto físico antes, lo que está muy bien.

Lo peor son las dietas que se aconsejan seguir en periódicos, revistas y libros, y no como propaganda, sino como un consejo. Muchas de tales dietas son contradictorias, y pueden desorientar a la gente. Valgan algunos ejemplos: la patata es recomendable, pues no engorda, dice una de estas dietas adelgazantes, y en otra lees que la patata es nefasta y más si esta frita. O bien: vigile usted el número de calorías que ingiere siguiendo esta tabla, cosa que otra dieta aconseja no hacer nunca, pues las personas pueden obsesionarse, lo que resulta nocivo para el equilibrio mental. Otro caso: beba usted mucha agua durante el día, consejo que se contrapone a otro que proclama que el agua, ni verla, y aún peor en las comidas. Sigo con otra perla: lo mejor son los cereales bien administrados, acompañados de abundante carne, que tiene como contrapartida el aviso: nada de cereales y un poco de carne a la plancha. Lo más aconsejable debiera ser procurar no comer hasta saciarte, pero también hay dietas que aseguran adelgazar comiendo. Y todo esto por el qué dirán en la piscina o en la playa. Y la gente anda por ahí hinchándose de zanahorias, de cebolla cruda o de acelgas al vapor y huevos crudos. Maldito verano.