

La maldita gordura

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Martes, 01 Abril 2025 00:04

Escrito por Alfredo Gabriel Páramo



Hace unos días caminaba por donde estuvo el cine Manacar en la Ciudad de México, donde ahora hay una plaza comercial con un edificio bastante alto, con cristales espejados. De repente volteé a verme en los espejos y me asusté. Vi un viejo muy gordo, con una panza desbordada que caminaba con la gracia de un troll. Me deprimí al instante.

Yo nací en un mundo de personas delgadas y gráciles, donde ser gordo era poco menos que una abominación. Al prefecto de disciplina de mi escuela le decíamos, precisamente, “Chubby” (o el “Cachetón del puro”, según otras versiones), y eso que en algunas fotos que he logrado ver de esa época era muchísimo más delgado de lo que soy ahora.

No, yo no podía ser ese monstruo. Decidí irme a casa (no sin antes comerme dos tacos de canasta de frijol y uno de papa), para encerrarme en mi cuarto. De verdad me sentí muy mal.

Durante la mayor parte de mi vida fui una persona bastante delgada. Cuando estudiaba la carrera aún me quedaban aguados los Levi's cintura 28; cuando me casé, allá por 1982, seguía usando los mismos jeans,

La maldita gordura

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Martes, 01 Abril 2025 00:04

Escrito por Alfredo Gabriel Páramo

pero un poco más entallados. Pasó el tiempo, llegué a la cintura 30, luego a la 32 y por fin, a fines de los 90, 34 y 36. Ya no era tan delgado, pero seguía estando en forma.

Así pasaron los años, y yo seguía sin ser gordo. Por otra parte, tampoco me preocupaba mayormente por el asunto y seguía comiendo como hasta ahora, desordenadamente, pero sin grasa ni sal, pero con pocas verduras y exceso de alimentos procesados.

Pasó mi juventud, llegué a la madurez aún sin preocuparme demasiado por el peso, cambió el siglo y, después de un infarto a principios de la segunda decena del XXI me mantenía relativamente en forma. De hecho, ahora mismo veo una fotografía tomada el año en que ingresé a la UPN, 2018, y solo se alcanza a mirar los inicios de una pancita discreta. Recuerdo que me justificaba pensando en que era por la edad. La verdad es que ya estaba algo gordo, con un peso que rondaba los 100 kilos, evidentemente excesivo para mis 1.73 de estatura.

Sin embargo, yo me sentía bien. Era ágil, no me cansaba, la ropa me quedaba perfectamente y, por tanto, no me preocupaba por nada, y tampoco mejoré mis hábitos de alimentación, salvo el periodo de un año posterior al infarto, cuando trabajaba en un periódico en Puebla y comía lo más sano que me era posible. Después, fui cediendo poco a poco y al rato ya comía igual que antes.

No obstante, todo cambió durante la pandemia. De repente empecé a sentirme mal, los médicos que estaban sobrepasados por el COVID no hacían mucho caso. Un día no pude más y pedí ayuda a mi hija mayor, quien me mandó al médico. Al llegar a su consultorio me enteré que había bajado 27 kilos en un mes. Yo pensé que me estaba muriendo, y creo que lo mismo pensaron la enfermera-recepcionista y el médico que me atendió.

Me hice miles de estudios y cada vez estaba peor. Me sentía muy débil y creí que iba a morir. El médico mientras tanto me seguía mandando estudio tras estudio, hasta que en uno de ellos apareció una mancha en la tiroides. Con mi hija Elba corrí, casi literalmente, a hacerme el perfil tiroideo y a la postre descubriríamos un tumor no canceroso en la glándula (me niego a llamar "benigno" a cualquier tumor).

Empezó el tratamiento y comencé a subir de peso hasta convertirme en

La maldita gordura

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Martes, 01 Abril 2025 00:04

Escrito por Alfredo Gabriel Páramo

el monstruo deforme que mencioné al inicio del artículo. Odio verme mal, odio que “gordo” sea una definición para mí, como ocurrió hace unos meses en que una amiga y su hijo pequeño tuvieron un altercado con un taxista ladrón, yo salí en su defensa, y el chofer me dijo: “no me voy a pelear con un pinche panzón como tú”.

O sea, que me dijera viejo o cualquier otra cosa, pasa, ¿pero panzón? Lo mismo ha ocurrido una y otra vez con las descripciones sobre mí en las que se dice: “un profesor mayor, gordito”, “el señor gordo que siempre sale antes de las 7:30” o “¿ve ese gordo? Atrás justamente está la entrada...”.C Cuando era menos gordo intentaba racionalizar mi sobrepeso pensando en que me veía bien, o que mi complexión era “robusta”.

Pero la verdad ahora, la única verdad, es que soy un viejo obeso con riesgo cardiaco, uno más de los En México, la obesidad es un factor de riesgo significativo para enfermedades cardiovasculares. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, 36.1 % de los adultos de 20 años o más padecen obesidad.

La obesidad está estrechamente relacionada con la hipertensión arterial (HTA), un factor de riesgo cardiovascular. La ENSA 2000 reveló que 46.8 % de las personas obesas presentaron HTA al momento de la encuesta, en comparación con 24.6 % en individuos no obesos. Esto indica que las personas obesas tienen 2.6 veces más probabilidades de ser hipertensas.

Además, la obesidad abdominal es otro indicador importante. Un estudio comparativo mostró que la prevalencia de obesidad abdominal fue de 59.3 % en hombres y de 89.6 % en mujeres, asociándose con una mayor incidencia de hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas.