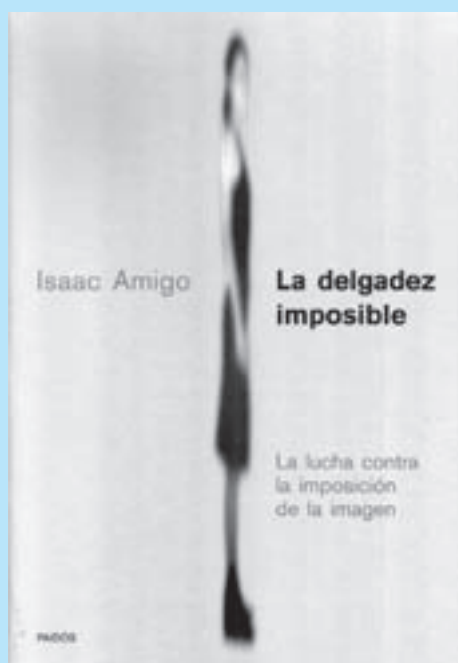


LA DELGADEZ IMPOSIBLE.

Isaac Amigo.

Publicado por: Ediciones Paidós. Barcelona, 2003.



A lo largo de las últimas décadas, la psicología moderna ha puesto de relieve muchas paradojas que afectan al comportamiento humano, tal y como lo puede ilustrar la llamada paradoja neurótica. Del mismo modo, desde punto de vista terapéutico la intención paradójica constituye una herramienta clínica muy útil para determinados problemas. Viene ésto al caso porque en el texto que aquí se comenta, “La delgadez imposible”, se presenta lo que podríamos denominar como la “paradoja dietética”. En esencia, la tesis que defiende su autor es que la práctica cíclica y repetitiva de dietas hipocalóricas restrictivas no sólo no provoca la pérdida de peso sino que para muchas personas cada ciclo dietético tendrá como consecuencia un ligero incremento del peso. Algunos de los datos que se presentan para sustentar esta tesis son experimentos clásicos realizados hace más de cincuenta años. No obstante éstos están descritos de una manera muy amena y permiten vivir al lector el propio experimento haciéndole comprender muy fácilmente su alcance. Junto a ellos, se recogen también investigaciones mucho más recientes, descritas en el mismo tono, que permiten sustentar la idea de la “paradoja dietética”. La gran

virtud de esta primera parte del libro estriba en elevar a la categoría de conclusión lo que datos que están descritos en la literatura científica sobre los regímenes dietéticos parecían apuntar de una manera aislada y sin relación entre sí.

Siguiendo la lógica de las consecuencias negativas consecuencias de las dietas hipocalóricas restrictivas, en la segunda parte de la obra se entra en el análisis de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia y “trastorno por atracón”. El autor, que se detiene brevemente en el análisis socio-histórico y más en profundidad en el análisis psicológico de esos trastornos, vincula esta temática con la primera mitad del libro por el hecho incontestable de que casi todas las personas que padecen problemas en la conducta alimentaria comenzaron su particular pesadilla sometiéndose a una restricción calórica severa. Ahora bien, el papel que desempeñan las dietas sobre este particular queda muy bien delimitado al subrayarse que no todas las personas que hacen regímenes dietéticos desarrollan patologías alimentarias. Así, las dietas son vistas en esta obra como condiciones necesarias aunque no suficientes para explicar y tratar un problema en el que hay más variables comprometidas.

Por todo ello, la lectura de este libro puede abrir al profesional de la psicología una nueva perspectiva sobre el tema de las dietas que no podrá dejar de tener en cuenta en su práctica cotidiana. No sólo en el campo de los trastornos del comportamiento alimentario que cada vez son (y probablemente seguirán siendo) con más frecuencia objeto de demanda de atención psicológica, sino de todos aquellos problemas relacionados con el estado de ánimo y la autoestima que tanto tienen que ver con la imagen corporal.

Para finalizar, se podría decir que “la delgadez imposible” es un libro contracorriente en la medida que la creencia de que las dietas son la mejor forma de controlar el peso y que su práctica constituye un ejercicio de salud esta fortísimamente anclada dentro de nuestra visión de las cosas. Ahora bien, parece que esto no es así y esta obra nos pone sobre aviso de un prejuicio cultural al tiempo que nos anima y enseña a comportarnos, dietéticamente hablando, de otra manera.

Por: Concepción Fernández Rodríguez