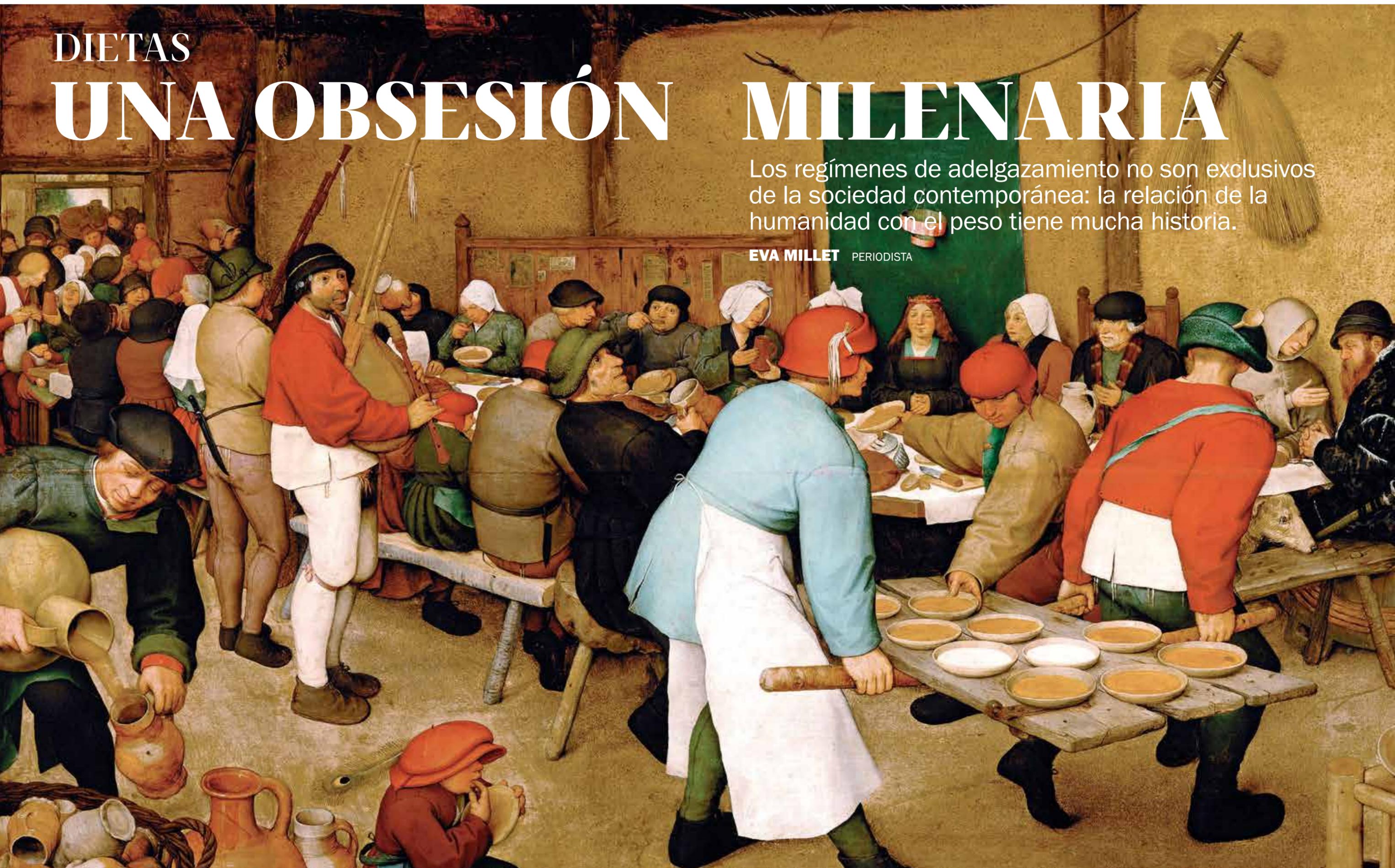


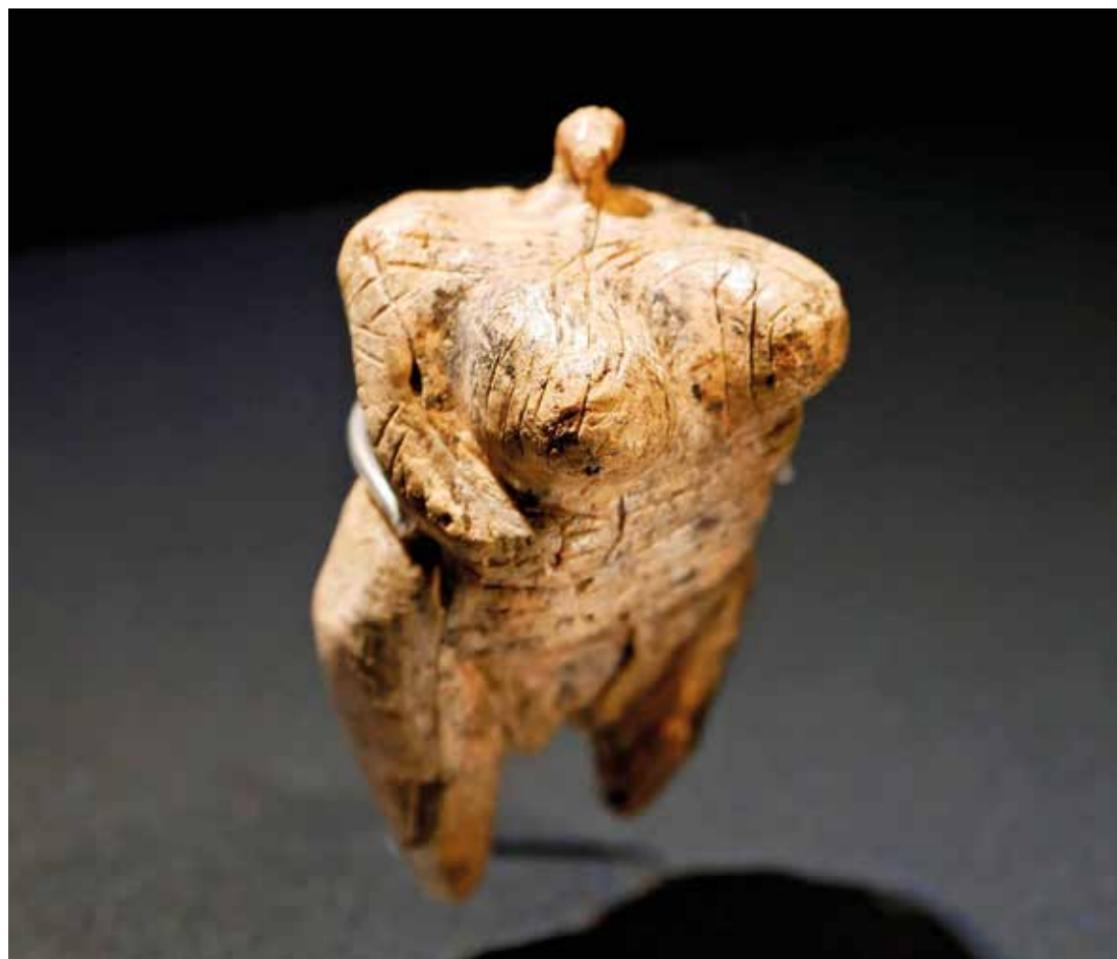
DIETAS

UNA OBSESIÓN MILENARIA

Los regímenes de adelgazamiento no son exclusivos de la sociedad contemporánea: la relación de la humanidad con el peso tiene mucha historia.

EVA MILLET PERIODISTA





A la izqda., la Venus de Hohle Fels.

A la dcha., representación de un monje en un refectorio. Fresco del siglo xv en el monasterio de Subiaco (Italia).

En la pág. anterior, *La boda campesina*, de Brueghel el Viejo, en el Museo de Historia del Arte de Viena.



La relación entre el peso y la salud fue abordada en la antigua Grecia

La del peso y su exceso es una de las cuestiones más delicadas en la sociedad actual. En parte, porque, en paralelo a un culto ferviente a la delgadez, se ha multiplicado el número de personas con sobrepeso en el planeta: según la OMS, hoy hay más gente obesa que con peso inferior al normal. Esta organización también alerta del aumento de menores con un peso excesivo: 390 millones, según datos de 2022.

Pero las paradojas no acaban aquí: mientras que, en general, la sociedad estigmatiza e incluso culpabiliza a la persona con sobrepeso, la obesidad se considera una enfermedad en ámbitos médicos y gubernamentales, donde se habla de “epidemia”. Sin embargo, como señala en un artículo la socióloga australiana Megan Warin, esta condición no puede ser solo tratada como un problema médico universal, “sino como un complejo conjunto

de ideas históricas y culturales relacionadas con las políticas de alimentación, género, sexualidad, raza y clase social”. La relación de la humanidad con el peso tiene un largo recorrido, que se inicia en el Paleolítico, el período más largo de la historia humana. De esa época son las Venus: esas figuras de mujeres orondas que se han interpretado como un ideal de belleza femenina o una oda a la fecundidad. La más antigua que existe es la de Hohle Fels: una pequeña escultura de marfil, encontrada en Alemania, que se talló hace unos treinta y cinco mil años. Los pronunciados senos, nalgas y genitales de la talla son muy similares a las características de otras Venus, halladas también en lugares de Europa, pero con miles de años y kilómetros de diferencia.

Nada nuevo

¿Reflejaban estas figuras un imaginario estilístico compartido? ¿O plasmaban la

fisonomía de las mujeres? Estas preguntas las formulan los británicos David Haslam y Neville Rigby en un artículo en la revista *The Lancet* sobre la historia de la obesidad. En su opinión, la escasez de datos imposibilita afirmar que las Venus representaran un ideal concreto de belleza. Sí que son testimonio, en cambio, de que el sobrepeso existía hace miles de años: que ya había una predisposición “natural y, aparentemente, extendida” a

ser obeso. Esta hipótesis contradice la idea de que el sobrepeso sea una cuestión reciente, producto de una sociedad de excesos. Las Venus, según Haslam y Rigby, también derrumban otro mito arraigado: que en la prehistoria nuestros ancestros se alimentaban sabiamente, practicaban un ejercicio vigoroso y eran más sanos. La relación del peso y la salud fue abordada en la antigua Grecia, donde Hipócrates (460-370 a. C.) fue pionero en se-

ñalar los efectos adversos del exceso de grasa. En su tratado *Sobre los aires, aguas y lugares* describió la obesidad infantil, en referencia a los niños de los escitas. Estos eran una tribu nómada que, como narró Hipócrates, mantenía inactivas a sus criaturas hasta que eran suficientemente mayores para montar a caballo. En consecuencia, escribió Hipócrates, “los niños pasan la mayoría de su tiempo encerrados en sus carrromatos y apenas ca-



Hipócrates (460-370 a. C.)

fue pionero en señalar los efectos adversos del exceso de grasa. En su tratado *Sobre los aires, aguas y lugares* describió por primera vez la obesidad infantil, en referencia a los niños de los escitas

minan”, mientras que “las niñas son extremadamente fofas y rollizas”. Hipócrates fue también pionero en relacionar un peso conveniente con una alimentación y un estilo de vida adecuados. De hecho, el tercer volumen de su tratado versó sobre la dieta: “Hipócrates entendió que los principios básicos de la salud eran la alimentación y el ejercicio o el trabajo, y que una gran ingesta de comida implicaba que el cuerpo debe trabajar mucho para asimilarla de forma adecuada”, escribe la historiadora británica Louise Foxcroft en su ensayo *Calories & Corsets*, donde revisa la historia de las dietas a lo largo de dos milenios. La autora nos recuerda que Galeno, discípulo de Hipócrates, continuó interesándose por la relación entre salud y dieta. En *Sobre el poder de los alimentos* recopiló información de los hábitos alimenticios de la época e incluyó recetas en sus tratamientos. Galeno también describió el

primer caso práctico de tratamiento del sobrepeso: “Reduje a un hombre gordo a una talla moderada haciéndole correr cada mañana hasta que sudara profusamente. Después lo froté con vigor y lo metí en una bañera tibia... Unas horas después, le permití comer lo que quisiera y, finalmente, lo mandé a trabajar”.

Siluetas de moda

La alimentación frugal formó parte de la mística del primer cristianismo. Junto a la nueva religión aparecieron los ascetas: aquellos que seguían un estilo de vida que implicaba la abstinencia no solo sexual, sino también alimentaria. El ayuno desempeñaba un papel destacado en la búsqueda de la espiritualidad y la santidad. Cuenta Louise Foxcroft que, para soportar mejor el hambre, la mejor herramienta era la oración, practicada sin descanso por figuras como san Agustín de Hipona en el siglo v.

En la Edad Media, sin embargo, las redondeces no representaban ningún problema. De hecho, como apunta Megan Warin, “los cuerpos grandes tenían estatus [...]. Las mujeres se describían como gordas, tiernas y bellas, y una persona corpulenta no era objeto de burla”. De todos modos, algunos excesos eran claramente percibidos. Según una descripción, Guillermo el Conquistador estaba tan gordo que parecía a punto de dar a luz. De hecho, el primer soberano de Inglaterra pasó sus últimos años a régimen: una dieta líquida compuesta casi exclusivamente de bebidas alcohólicas...

Los cuerpos voluptuosos están presentes en el Renacimiento, cuando grandes maestros del arte como Tiziano y, en especial, Rubens pintan mujeres de curvas generosas, entonces sinónimo de estética y erotismo. Su obra *Las tres Gracias*, de 1639, lo atestigua. Sin embargo, es también en el siglo xvii cuando se utiliza por primera vez el término “obesidad” dentro del contexto médico.

La perspectiva médica

En su tratado *Via Recta ad Vitam Longam* (1620), el médico inglés Tobias Venner alertó de las consecuencias del exceso de peso, aunque matizaba que era un peligro que acechaba solo a las clases pudientes: las que podían permitirse los excesos.



Para Venner, era posible restaurar el equilibrio prestando atención al concepto hipocrático de llevar un régimen de vida que combinara una alimentación equilibrada con sueño y ejercicio adecuados. La cuestión del cuerpo y el volumen interesó a otro inglés, el médico de la corte William Wadd, quien en 1810 publicó un tratado sobre los efectos del sobrepeso: “El propio corazón era una masa de grasa [...]. Tan enorme era la obstrucción

mecánica de un órgano tan esencial que lo sorprendente era que viviera”, escribió. En la próspera sociedad victoriana, el sobrepeso se convirtió en una preocupación cada vez más extendida. Fue durante este período cuando se publicó el que se considera el primer régimen de adelgazamiento de la historia. Su autor fue William Banting, director de una reputada funeraria londinense. En 1864 escribió *Carta sobre la corpulencia*, donde

A la izquierda, *Las tres Gracias* (siglo xvii), de Rubens, en el Museo del Prado.

Abajo, Jean Nidetch, cofundadora de la comunidad Weight Watchers.



A finales del siglo xix, el concepto de calorías empieza a popularizarse

detallaba cómo logró perder peso. “De todos los parásitos que afectan a la humanidad, no conozco ni me imagino ninguno más angustioso que el de la obesidad”, subrayaba Banting, quien adelgazó gracias a un régimen consistente en reducir el consumo de azúcar y almidón. No en vano, la suya se considera la primera dieta baja en carbohidratos, y su libro se convirtió en un *best seller*, el primero de muchos sobre esa temática.

Contando calorías

A finales del siglo xix, el concepto de calorías –el contenido energético de la comida– empieza a popularizarse. En el xx, en paralelo al auge del capitalismo, la forma en la que comemos irrumpió en las esferas académicas, sociales y, también, comerciales. La obesidad se patologiza, y el peso entra en la estadística a través del llamado índice de masa corporal (IMC). En 1942, la compañía de seguros estadounidense Metropolitan Life publica tablas que señalan el peso ideal. La talla sigue siendo un indicador de estatus, pero ahora los ricos son los delgados y, también, los sanos, ya que la relación salud/peso está más que demostrada en el ámbito médico. Por otro lado, en los nuevos medios de comunicación de masas, el cuerpo ideal (especialmente el femenino) es cada vez más esbelto. En el siglo xxi, el culto a la delgadez es incontestable. Pese a ello, la humanidad

sigue engordando: según la OMS, desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo. La causa fundamental, describe el organismo, “es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas”. Somos más sedentarios e ingerimos más alimentos de alto contenido calórico, ricos en grasa.

Por sus consecuencias para la salud pública, la cuestión del peso ha pasado a la esfera política: hay leyes que prohíben la publicidad de ciertos tipos de alimentos, así como activistas de alto perfil que abogan por una alimentación sana, como la ex primera dama estadounidense Michelle Obama. En este contexto, la industria dietética no para de crecer. Década tras década, se suceden todo tipo de métodos milagrosos para adelgazar. Desde remedios farmacológicos a tratamientos especializados, pasando por un abanico inacabable de dietas alimenticias.

Algunas, como las Atkins o Dukan, tienen nombre propio. Otras se basan en la ingesta de alimentos concretos (como la alcachofa, la piña o la manzana) o seleccionados por colores. Algunas crean comunidades de vigilantes de peso (Weight Watchers) y otras se remiten a épocas históricas. Aquí estarían la dieta Paleo (que parte del razonamiento de que somos genéticamente incompatibles con la alimentación moderna) y la nueva dieta hipocrática (que reinventa las ideas del sabio griego). La fiebre por adelgazar conforma un mercado millonario e inagotable, pese a que, como afirma Louise Foxcroft: “Si miramos atrás, es bastante obvio que la mayoría de la industria de las dietas es fraudulenta”. ●

Para saber más...

ENSAYO

FOXCRIFT, LOUISE. *Calories & Corsets: A History of Dieting Over 2,000 Years*. Londres: Profile Books, 2012. En inglés.

ARTÍCULOS

HASLAM, DAVID Y RIGBY, NEVILLE. “A long look at obesity”. *The Lancet*, vol. 376, n.º 9.735, 10 de julio de 2010, pp. 85-86. En inglés.

WARIN, MEGAN. “The politics of disease. Obesity in historical perspective”. *Australian Journal of General Practice*, vol. 48, n.º 10, octubre de 2019, pp. 728-731. En inglés.