

PILAR SENPAU

# Aprendre a aprimar-se

Quan perdre quilos  
depèn dels sentiments

  
Pagès editors  
LLEIDA, 2006

© Pilar Senpau i Jové, 2006

© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2010

C/ Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida

[editirial@pageseditors.cat](mailto:editirial@pageseditors.cat)

[www.pageseditors.cat](http://www.pageseditors.cat)

Primera edició digital (e-pub): maig de 2010

ISBN: 978-84-9779-923-2

Aquesta edició correspon als continguts

de la cinquena edició (reimpressió) en format paper de maig de 2007

## ÍNDIX

Agraïments .....	11
Introducció .....	13
1. En braços de l'altra .....	21
2. Regal sense remitent.....	25
3. La dona del mar .....	29
4. Sense lligams afectius.....	33
5. James, James Bond.....	39
6. La dona del contenidor.....	43
7. Més enllà dels cromosomes.....	47
8. Enganyant l'amant.....	51
9. L'últim viatge.....	57
10. A dues talles de l'autoestima.....	61
11. Ella tenia pressa per viure... ..	65
12. Ens separa una panxa.....	69
13. La recollidora de pilotes de tennis.....	73
14. Una dona estupenda .....	77
15. Robinson Crusoe .....	81
16. Quilos de generositat.....	85
17. Lady Vap .....	91
18. La bella dorment es deia Ramon.....	95
19. Ha desaparegut una dona.....	99
20. Mantenir les corbes .....	103
21. La parella perfecta .....	107
22. Quan el diagnòstic pot ser càncer .....	111

23. Mantenir la figura .....	115
24. Si no és per un, serà per un altre.....	119
25. Per si de cas.....	123
26. Falta de voluntat .....	129
27. La dona elàstica .....	133
28. La dona de reserva .....	137
29. Llibertat per soledat.....	141
30. Ho fas tot malament .....	145
Índex dietètic .....	149

## INTRODUCCIÓ

Estimat lector,

Aquest llibre que tens a les mans no té altra intenció que la de fer perdre tot sentit de culpabilitat respecte al repte d'aprimar-se; pretén explicar que rere cada quilo no hi ha res de què avergonyir-se. Al contrari, a vegades amaga un gran esforç per tirar endavant situacions en extrem dificultoses. I si només aconseguix que tornis a intentar-ho, però amb una visió més positiva, tranquil·la i sense angoixes, l'obra haurà aconseguit la seva funció: benvingut al repte d'aprimar-se.

I com moltes de les coses importants que passen a la vida, aquesta història que t'explicaré va començar com gairebé totes: quan ningú no s'ho espera.

Com cada tarda, des de feia uns quants anys, rebia els pacients al meu consultori mèdic dedicat al tractament del sobrepès o l'obesitat. Els anava visitant d'un a un i després ho resumia en un paper que anomenem història clínica, en què passen de ser homes i dones desconeguts a clínicament coneguts; en recollia les dades: intervencions quirúrgiques, analítiques, antecedents familiars, etc.; a partir d'aquí ja tenia els ingredients necessaris per confeccionar una dieta i, per tant, donar per solucionat el seu tractament per perdre pes, incloent de vegades a manera de consciència uns senzills consells que deixaves anar

voletejant per l'ambient: "posi-hi voluntat!", "no ha de menjar tant!" D'aquesta manera, deixaves tot el pes de la responsabilitat sobre la pobra voluntat, fent que la solució depengués més d'ella que no pas de l'eficàcia del tractament.

Fins que una tarda de maig ella va entrar al meu consultori. Era una dona d'aquelles que delaten la seva potència només amb un cop d'ull, tenia la cara de la dona que arriba a la maduresa travessant camps de batalla i no jardins, amb arrugues llargues i amples, com tan sols deixen les ferides de guerra, i més que assure's va deixar caure els seus cent quilos a la cadira. Amb paraules contundents que utilitzen només els qui no estan acostumats a deixar res a l'atzar va expressar-me el motiu de la visita:

—Miri, doctora, no sé ben bé què tinc, però cada dia que passa m'engreixo més, és com si fins i tot l'aire portés calories, no sé cap on tirar. Segurament, la raó de tota aquesta disbauxa deu ser que tinc una falta de voluntat, però no sé com fer-ho, tinc tan poc temps per organitzar-me!

Ella era economista de professió, des que havia enviduat cuidava els tres fills, no tenia ajuda domèstica i quan sortia del despatx feia classes particulars d'alemany. Que tot això era real, ho posaven de manifest més enllà de les paraules unes potents varius que, com ella, demanaven a crits un descans, però ella no parava de repetir que no tenia voluntat.

Voluntat?, si alguna cosa li sobrava a aquella dona era precisament voluntat, a més ho deia amb una rialla que expressava l'esforç per portar el pes de la vida amb l'ànim del qui està disposat a no tirar enrere passi el que passi i no deixant que res l'aturi, ni tan sols el dolor de l'ànima, en el seu camí...

Evidentment, aquell dia va significar un punt d'inflexió en la meua metodologia per tractar el pes. Ja mai més no vaig relacionar quilos amb voluntat, al contrari, vaig començar a sospitar que més aviat no hi tenien res a veure.

Què s'amagava rere de cada quilo? Ja no em servia fer les històries clíniques convencionals, havia de mirar els ulls dels pacients per veure si descobria alguna espurna que m'aportés lucidesa a tot plegat. A poc a poc, em vaig adonar que l'inici de l'augment de pes de la majoria d'homes i dones que passaven per la consulta estava més lligat a un fet íntim que no pas a cap altra cosa. Rere de cada quilo es començaven a insinuar arrels d'altres profunditats que no pas l'excés calòric: tristeses, desamors, pèrdues..., tot un plegat de sentiments sorgien amb força de la bàscula mostrant-me implacables que ja mai més no podria utilitzar les taules de calories com a única eina per a tractar els seus quilos.

Les històries dels homes i de les dones que pots trobar en aquest llibre són reals, desdibuixades en l'anecdòtic però sense treure'n l'estructura essencial que ha donat peu al llibre.

Els i elles han deixat que la seva vida íntima fos fotocopiada, impresa i publicada perquè tu, lector, siguis qui siguis, tinguis a les teves mans una possibilitat més per a poder resoldre el teu excés de pes.

D'entrada, relaxa't, agafa aire lentament i deixa't anar dins del llibre, potser algú t'està esperant per a explicar-te una història que pot ser la teva...

Pilar SENPAU

## EN BRAÇOS DE L'ALTRA

ES POT PERDRE O GUANYAR UN QUILO EN UN DIA?

“Este es el momento en que hay que cubrir de cenizas  
el fuego de la chimenea...”

Vladimir HOLAN

La Maria tenia les mans gastades, amb arrugues primes i ramificades que corrien com rius secs mans avall; arrugues que no estaven fetes pel pas del temps sinó que abismals i tortuosos barrancs s'estenien entre elles indicant el desgast que dóna l'ús continuat.

Els seus cabells es mostraven lliurement salvatges, sense que cap raspall amb la paciència del qui té temps, els hagués domesticat; nets, barrejant-se entre ells els últims negres de joventut amb els blancs de la maduresa; exhibint sense por aquella edat de trànsit en què el pas del tems s'imposa implacablement al cos.

Ella va entrar al consultori decidida a solucionar el seu excés de pes, i com tantes altres coses de la seva vida pensava fer-ho de l'única manera que sabia: d'una manera pràctica i basada en l'esforç. I sense preàmbuls innecessaris va exposar clarament el motiu que la portava allí:

—Potser pensarà que sóc una mica impacient, doctora, però necessito urgentment, molt urgentment, perdre pes. I no és ni de bon tros per un assumpte de salut, ni he d'operar-me de res, ni tinc colesterol, ni cap altra malaltia. La raó de la meva urgència és d'una altra mena. He descobert fa uns dies que el meu marit té una amant i després de descartar altres opcions, he pensat que reduir pes en seria una de bona, em permetria millorar la meva imatge i recuperar, potser, el meu marit.



»Sí, sé que vostè pensarà que el més important dins d'una relació de parella no és això, que si vull lluitar ho he de fer per altres camins. Ja em sé aquesta teoria que diu que el físic és el menys important, però, cregui'm, totes les altres coses, és a dir: "tot", és el que ja li he donat cada dia de la meva vida i ja ho veu: és insuficient!

»Segurament, l'altra dona deu ser més jove, més prima i més maca, almenys és el que m'imagino, ja que aquestes tres coses són les úniques qualitats, si és que es pot dir així a la generositat de la natura, en què ella em pot superar; per totes les altres sé que puc estar tranquil·la, el sector "la resta" està àmpliament cobert.

»Que si és un home pel qual val la pena fer aquest esforç? Doncs no ho sé, no ho he pensat mai des d'aquest punt de vista. Estic tan acostumada a resoldre els problemes a mesura que van arribant a la meva vida que no he tingut temps de qüestionar gaires coses, i per tant tampoc no ho he fet amb si valia la pena o no lluitar per recuperar el meu marit. No sé com dir-li: és un home normal.

»A casa m'ajuda poc, és viatjant i es passa el dia fora. Amb els nens no té gaire paciència, a la mínima es posa nerviós, però sempre l'he disculpat pensant que era perquè arriba molt cansat de treballar, això sí, al fill gran se l'endú al futbol cada diumenge.

»Sexualment, que com ens va? Doncs una mica fluix, miri si ho fem poc que ja ha oblidat com es fan les carícies.

»Regals? No, no ens els podem permetre. Ell necessita anar molt mudat a la feina i, és clar, a tot no s'hi pot arribar. Miri si anem justos que en sortir de la pastisseria on treballo al matí, he d'anar tres tardes a planxar i així fer hores extres.

»Que si em tracta bé? Doncs ara que me n'adono, més aviat no em tracta: parla poc, em mira poc, em desitja poc, m'escolta poc... Sap què li dic, doctora, sí que em voldria aprimar, però per mi mateixa, i ja no tinc tanta pressa, no hi ha cap motiu per a córrer, puc fer-ho a la velocitat de la meva salut.»

## **Comentari dietètic**

Quan una persona decideix començar una dieta, voldria que l'esforç que li representa deixar de menjar aliments que li agraden o esquivar dinars de negocis, celebracions o altres festes, és a dir, tot allò en què no pots fer la dieta correctament, es tradueix de manera immediata en un bon resultat a la bàscula.

Això fa que moltes vegades busquem dietes o remeis màgics en revistes sensacionalistes o en una fotocòpia de la dieta d'un amic del germà de la veïna que és parent de la mare d'aquella locutora de la tele, amb la il·lusió que ens reportin un resultat immediat. Bromes a part, com tot a la vida, un voldria la seva recompensa a l'esforç, per tant, quan comencem a fer qualsevol dieta i veiem que al dia següent hem perdut un quiloensem, satisfets, «això va bé», i baixem de la bàscula contents i amb l'ànim suficient per continuar endavant. Però ens trobem que al cap de dos o tres dies, coincidint normalment en cap de setmana, et conviden a dinar uns amics, i no vols dir que estàs a dieta, penses que per un menjar no passarà res i et decideixes a anar-hi.

Al dia següent, vas a la bàscula lentament i, amb por, veus desil·lusionat com la agulla ha tornat a pujar, just el mateix pes que havies baixat amb tant d'esforç durant tota la setmana. Et quedes ensopit, no saps què fer: si seguir fent la dieta o engegar-ho tot... i aquí en aquesta cruïlla, cadascú tira cap on vol o pot.

La història d'aquesta dona ens serveix com a excusa per parlar de què passa quan pugem aquest quilo i què fer.

Què passa? Cal saber que normalment tot el que puja i baixa en un dia és aigua, per tant, en començar una dieta el primer quilo que es perdrà serà de líquid, i això és degut al canvi d'aliments. La majoria dels aliments recomanats en una dieta com les fruites i les hortalisses són rics en un mineral anomenat potassi que elimina aigua del cos, així doncs, pesarem menys pel sol fet d'iniciar una alimentació amb més vegetals. El mateix passa en trencar la dieta, la majoria de plats cuinats porten molta quantitat de sodi en la seva composició o afegida en forma de sal, cosa que reverteix automàticament en la bàscula i provoca un augment al dia següent d'un quilo.

Què s'ha de fer? Doncs res, no cal patir-hi; tal com puja baixa de nou; és clar, sempre que es continuï la dieta. Ens interessa més perseguir els quilos de greix que els d'aigua, i per aconseguir-ho cal continuïtat en l'esforç.

Per rebaixar un quilo de greix el cos no ho fa en un dia: en necessita uns quants, ja que només es perd quan li falten a l'organisme unes 7.800 calories (valor aproximat).

Posem un exemple: si una persona necessita 3.000 calories cada dia i la dieta en té 2.000, cada dia li'n falten 1.000. Per tant, necessita gairebé vuit dies per rebaixar un quilo de greix. La quantitat de pes que recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per setmana és d'un màxim de 450 grams.

Així doncs, si us trobeu a la cruïlla només hi ha un camí: seguir endavant, al final del recorregut ens espera el premi a la perseverança.

## REGAL SENSE REMITENT

### DIETA EQUILIBRADA

“Algú va brodar el tapet.  
 Algú rega la planta, amb aigua  
 o bé oli, potser. Algú  
 arranja la filera de bidons de manera que diuen suaument:  
 ESSO-SO-SO-SO  
 als sofisticats automòbils.  
 Algú ens estima a tots.”

Elizabeth BISHOP

Era un dia qualsevol de primavera. Ella es va llevar aviat, més aviat que de costum. Ja feia una bona estona que no podia dormir i va decidir asseure's a la cuina mentre esperava que arribés la primera llum del dia; deixant que els últims somnis de la nit, encara suspesos en l'aire de matinada, anessin desapareixent a poc a poc, sense pressa. No era bo espentejar res d'aquell món perquè ella sabia que era l'únic lloc on tot era real. Recolzada a la taula, aguantant entre uns dits plens de nusos —que en altre temps foren prims— un llarg i amarg cafè ja que com en moltes altres coses de la seva vida un dia va deixar de posarhi sucre. Tranquil·la, molt tranquil·la, anava assaborint el cafè, aquella amargor continguda al límit del plaer li agradava, la portava a llocs del passat on tot era càlid: la mare tapant-la a la nit, l'avia ensenyant-li a cosir, la primera mirada de desig... li agradava molt el cafè. I sense que ja res no aturés la seva decisió es va vestir i va anar a la visita mèdica, tirant endavant amb tot el que ja era per a ella irreversible...

—Hola, doctora, venia a visitar-me perquè hauria de perdre deu quilos abans del 20 de maig, però sobretot més que cap altra cosa l'essencial és que els perdi fent

una dieta ben equilibrada. No, no tinc cap compromís important per aquesta data, ni em caso, ni marxo de viatge, ni he de presentar cap festival d'Eurovisió. La raó és que més enllà d'aquesta data els metges no em deixen més temps per entrar a la llista d'espera per fer-me un trasplantament de fetge, passada aquesta data no em donen cap garantia d'èxit.

»Tinc una greu malaltia genètica que fa que el meu propi sistema immunològic m'ataqui el sistema nerviós. Els primers símptomes que vaig tenir van ser uns formigueigs a les mans, ara ja començo a notar falta de sensibilitat i si no em fan el trasplantament de fetge aviat em quedaré paralítica.

»No, no tinc gens de por a la intervenció, sé molt bé el que tinc, on em fico i quines possibilitats hi ha.

»El fet que vulgui perdre aquests quilos no és pas per la meva operació, ni de bon tros, al contrari, el metge m'ha dit que avui mateix ja podria entrar en la llista de candidats al trasplantament. Bé, més aviat hi hauria d'entrar, ja que els quilos que tinc no són cap motiu per retardar l'operació. Es veu que també tinc greix al fetge i si perdo pes hi ha la possibilitat de perdre el greix intrahepàtic i així, fixi's, poden aprofitar el meu fetge per a una altra persona, ja que el meu propi fetge m'ataca a mi, però a una altra persona li pot ser compatible, i crec que tinc el deure moral d'intentar-ho. És un moment força difícil, pel fet d'afegir al trasplantament el sacrifici de la dieta i no sé si me'n sortiré. Però ho he pensat bé i no em perdonaria no haver-ho provat, prefereixo arriscar-me intentant perdre greix del fetge. Vostè no sap la tranquil·litat que em dóna que pugui retornar el regal d'un fetge que jo rebo d'un desconegut. El millor agraïment és la possibilitat que tinc de fer-ho i no seria just que no ho intentés. Així que endavant, doctora, anem a perdre pes.»

## Comentari dietètic

Aquest cas real requeria una dieta en extrem equilibrada a fi de no alterar l'organisme en cap sentit. Es barrejava la rapidesa que exigia el cas amb la necessitat de ser prudents. Per aquest motiu, es va optar per una dieta que consistia bàsicament en:

- a) Esmorzar: una fruita; un petit entrepà de formatge o d'embotit de qualitat (pernil...); un cafè (la pacient no va voler renunciar al cafè, va ser l'única condició), i a mig matí, un iogurt.
- b) Dinar: verdura de tres varietats diferents; carn, peix o aviram a la planxa; una patata al caliu, i una fruita.
- c) Berenar: un iogurt amb cereals.
- d) Sopar: amanida d'hortalisses de tres colors; ous o peix o formatge fresc; una llesca de pa i un iogurt. Quant a la pasta, l'arròs i els llegums, es va recomanar tres cops per setmana com a primer plat.

També es va posar un èmfasi especial en el fet que no prengué cap aliment descremat, ja que el greix ens permet sentir una agradable sensació de sacietat al cap de poc temps d'haver menjat, i d'aquesta manera no s'afegeix més estrès a un organisme ja de per si estressat per la mateixa malaltia.

Avui la pacient és a casa, recuperada totalment del trasplantament, i sabem que algú en algun lloc del món porta el seu fetge. Però si, a més del fetge, ha rebut una mica del seu esperit, de ben segur que serà un home o una dona més feliç.

## LA DONA DEL MAR

¿PER QUÈ DURANT LES VACANCES MENJO MÉS I, EN CANVI,  
M'APRIMO?

“Res no et serà pres: vindrà tan sols  
l’instant d’obrir  
dòcilment la mà  
i alliberar  
la memòria de l’aigua  
perquè es retrobi aigua  
d’alta mar.”

Maria-Mercè MARÇAL

Era setembre, acabaven d’arribar de la platja: havia passat un estiu més... A la Maria no li agradaven gaire els estius, no s’ho passava gens de bé, tornava més trista i ensopida, era el temps en què prenia consciència que res de la seva vida funcionava.

Mentre anava desant la roba de l’estiu, sense cap delicadesa en el gest, tractant-la com si fos restes d’un naufragi, pensava que com cada any havia estat un estiu llarg i cansat. Es va asseure sobre la vànova del llit de matrimoni sense retirar-la, com si xafar-la li donés el plaer de la transgressió, i va començar a plantejar-se fins quan aguantaria aquell estat d’anar fent, sense que trobés cap possibilitat aparent de canviar-lo.

Els nens tornarien a l’escola, el Joan a l’oficina, i ella potser podria tornar a maquillar la seva vida fins al proper estiu o potser ja les arrugues de l’ànima eren tan potents que cap maquillatge les podria dissimular. Va mirar-se al mirall, amb la cara nua, sense que res interferís entre ella i ella, i la força de la lucidesa es va creuar en el diàleg de silencis entre elles. Va agafar el telèfon i va demanar visita:

—Bona tarda, doctora, vinc a visitar-me perquè crec que l'estiu a la platja no em fa profit; m'hi he passat mitja vida pensant en els nens i d'un temps ençà cada setembre torno cansada i trista.

»No és pas que el sol no m'agradi, ni que la humitat del mar em perjudiqui, ni que l'ambient de la gent m'angoixi, no és res de tot això; precisament, abans era el lloc que més m'agradava, la platja era per a mi com la meva vida. Però un dia vaig començar a notar que cada ona que arribava em prenia una mica de sorra, i cada dia que passava la platja s'anava escurçant i ja gairebé no tenia ni espai per passejar..

»La primera ona que es va endur una mica de mi o de la meva platja, tant se val, va ser un estiu que el Joan, el meu marit, em va mirar com si digués "ara què diu aquesta dona" i vaig veure en els seus ulls un clar senyal de menyspreu.

»A partir d'aquell dia no han parat de venir ones i ones, i cada vegada el meu espai es va encongint i el mar, en canvi, és cada cop més ferotge i cruel, i jo no puc fer altra cosa que entomar i pregar perquè no s'aixequin temporals més alts.

»Vostè dirà que sí, que puc fer-hi alguna cosa, però la primera ona va ser tan forta que em va portar a una altra platja, un lloc silenciós i solitari, lluny de tot, on per primer cop em va fer por el mar. Cada vegada que aquella mirada es creuava entre nosaltres, sentia una gèlida sensació que m'anava recorrent el cos i em quedava freda, immòbil, terriblement desamparada. I ara, lluny de tot, ja no sé per on començar. A vegades, penso que he fet tard i que ja només em queda esperar que els meus fills no necessitin el mar. D'altres, com ara que a pesar de la por de trobar-me mars més ferotges voldria intentar fer-hi front, per això estic aquí: vull perdre pes per



nedar més lleugera, i necessitaré una bona preparació física, ja que per no canviar de platja només ho puc fer plantant cara al mar.»

## **Comentari dietètic**

La influència del mar sobre l'organisme està àmpliament demostrada en multitud d'estudis en què es confirma que l'augment de ions negatius produïts per l'aigua en moviment reverteix de forma positiva en la salut de les persones. A causa de l'important efecte calmant, actuen sobre l'ansietat i produeixen una sensació de benestar.

En el cas concret de persones sotmeses a dietes d'aprimament que tenen un fort component ansiós, atansar-se a atmosferes enriquides en aquests ions com poden ser el contacte amb el mar, al costat d'un riu de muntanya o senzillament el que ens aporta l'aigua de la dutxa, contribuirà a millorar l'estat anímic i a reduir la necessitat de menjar dolç, i doncs, en l'èxit final de la dieta. Una dutxa en arribar de la feina pot contribuir a alleugerir la nostra ansietat de la tarda (tots sabem que és l'hora en què se solen trencar tots els propòsits dietètics).

En el cas concret de la dona protagonista de la història, el mar ha estat el pretext per explicar que els efectes beneficiosos de l'enriquiment atmosfèric de ions negatius és una manera més de disminuir l'ansietat i, per tant, d'incidir en el nostre pes. Altres maneres són incloure en la nostra vida exercicis relaxants com el ioga, un passeig amb tranquil·litat, l'esport, escoltar música...

En resum, tot allò que ens allunyi de l'estrès ens atansa a l'equilibri tant de la ment com del cos, l'única

manera d'aconseguir un resultat en el manteniment del pes a llarg termini.