

CONFESIONES DE... **UNA NUTRICIONISTA**
SILVIA ZULUAGA

«Hay conocidos que se cortan al comer si estoy delante. Si supieran que me da igual...»

Silvia Zuluaga lleva 26 años dedicada a la nutrición y asegura que ahora comemos más y algo peor, aunque existe más interés en llevar una alimentación saludable

|| ESTRELLA VALLEJO

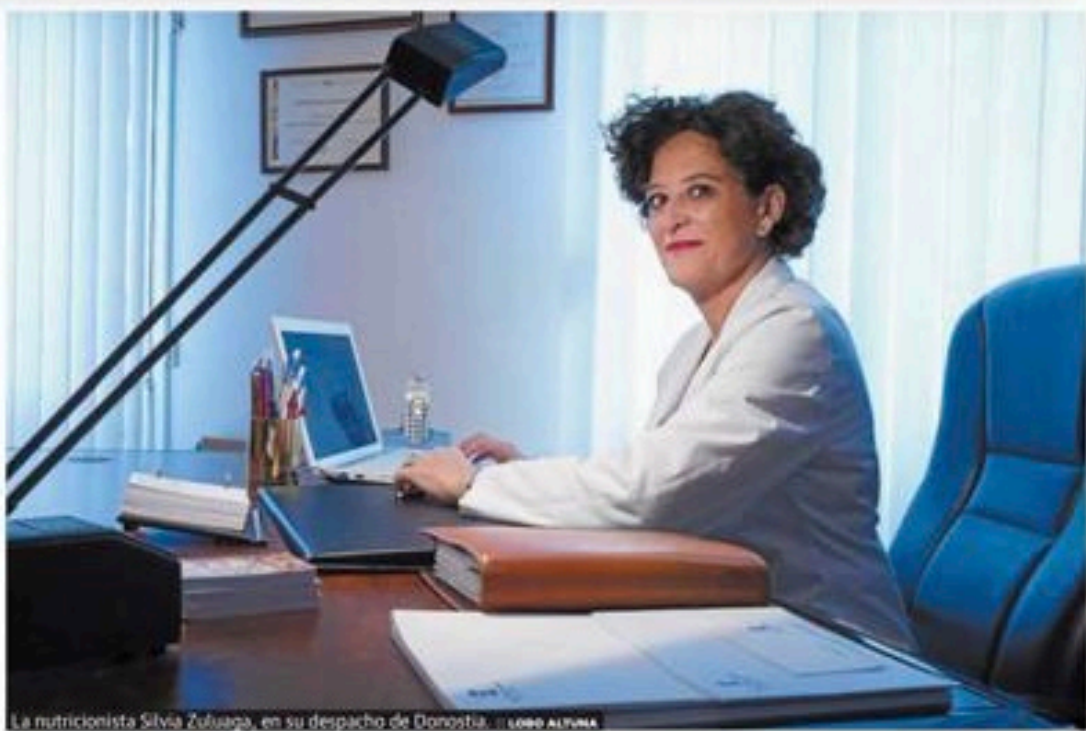
SAN SEBASTIÁN. La vida es como un campo de minas para una alimentación saludable. Ni qué decir tiene si además se pretende adelgazar. Ejemplos los hay a pares: la galletita que ponen en los bares con el café, el chorizo para picar en el supermercado, el cumpleaños de algún compañero de trabajo... Y todo eso dejando de lado las tentaciones que por arte de magia y sin la menor intención maliciosa cada uno almacena de forma irremediable en su despensa o frigorífico.

Silvia Zuluaga lleva 26 años de su vida dedicada a la nutrición y en estas casi tres décadas, apunta, han cambiado cosas, «por supuestos». Comenta que cuando empezó después de terminar la carrera de Medicina, se comía mejor que ahora, «la comida rápida y precocinada ha hecho mucho daño»; que las porciones de todo lo que ingerimos son más grandes, pero que, al menos, hay un mayor interés por aprender a comer en condiciones. Sin embargo, hay dos inconvenientes más que notables: no dedicamos tiempo a organizar la alimentación y la fe social en los milagros adelgazantes en tiempo récord tiene su arraigo y cada vez más devotos.

«Los departamentos de marketing de ciertas marcas hacen muy bien su trabajo». La doctora lo reconoce y felicita a las compañías con absoluta convicción. Al César lo que es del César. Porque esos anuncios de batidos o productos 0,0%, 'eco' o light, que poco o nada tienen que ver con una alimentación saludable, consiguen llegar al público, por muy ojalática que se quede cada vez que los vea.

«Los pacientes vienen, me escuchan e interiorizan lo que les digo, pero luego salen y están expuestos a un bombardeo constante de mensajes en televisión, facebook, instagram...». Escuchándole resulta comprensible la frustración y la impotencia que dice sentir a veces.

Por eso llegó un momento en el que decidió entrar al ataque a través de diversos medios. Primero, con un blog, y el año pasado,



La nutricionista Silvia Zuluaga, en su despacho de Donostia. || LOBO ALFUMA

con un libro de ficción, 'A dieta en la vida real'. La protagonista se llama Mencia, y ya ha habido algún que otro paciente que ha cruzado la puerta del despacho diciéndole: «Yo soy ella».

Trata de una mujer que un día «no se reconoce. He aquí una de las frases que más he escuchado Zuluaga de sus pacientes y que, sin duda, pugna por la primera posición como la más repetida con «no tengo fuerza de voluntad». «He visto una foto o un vídeo de hace años, me miro ahora al espejo y no me reconozco. Ahí es cuando a la gente le suele hacer clic la cabeza» y necesitan de alguien externo al que rendirle cuentas.

Así que la protagonista de su historia, al igual que muchos de los cuatro mil pacientes que se han sentado al otro lado de la mesa, decide ponerse a dieta. El entorno social de Mencia es ficticio, pero basado en historias que la doctora ha escuchado de pacientes, amigas o familiares. «Por eso mismo es fácil sentirse identificado con la protagonista, porque se enfrenta a cuestiones cotidianas, y ayuda a romper falsos mitos».

Claro que el listado es infinito.

Uno de sus preferidos: las calorías. Cuántas tiene este alimento, cuántas el otro, es preferible no pasar de 'x' calorías al día... Se cansa de repetirlo, pero aquí lo dice otra vez, por si acaso: «No hace falta estar pendiente de esos». «Más relevancia que el número de calorías tiene el qué estamos comiendo. Podemos comer 200 calorías de galletas y 200 de filete, pero afectan a nuestro organismo de formas completamente distintas», insiste.

Otro de los comentarios que pondría en su 'Top 3' es cuando alguien le comenta que una amiga ha perdido 3 kilos en una semana. En ese momento, la doctora se remanga, suspira mentalmente y reconoce que su propuesta no es tan «espectacular» a corto plazo, pero sí «más adecuada». El motivo: «Para matar al paciente de hambre no me hace falta haber estudiado y hacer hincapié en acabar con la idea de que para adelgazar «hay que pasar hambre o comer tristes».

«Es cierto que vende mucho cuando un conocido te dice que ha bajado todo eso en poco tiempo haciendo no sé qué dieta. Pero lo que no te dice es si la semana

siguiente ha bajado otros tres kilos, que seguro que no, o si en un breve periodo le ha venido el efecto rebote».

En la vida real

Insiste en que pese a dedicarse a la nutrición vive «en la vida real». Es decir, que domina la teoría, pero que su conocimiento y metodología no se encuentran metidos en una caja con llave, ajena a las situaciones cotidianas.

Hay que predicar con el ejemplo, sí. De hecho, en su casa llevan una dieta saludable por nor-

HISTORIAS

» **«Yo también meto la pata».** Predica con el ejemplo, pero es humana y aunque lleva una dieta saludable de vez en cuando también se da sus caprichos. «Eso también es saludable».

» **Falsos mitos.** Defiende que no hace falta contar calorías, comer «tristes» para adelgazar y que las dietas milagrosas «no existen». Aunque reconoce que «los de marketing de algunas marcas hacen muy buen trabajo».

ma general, «pero yo, como todos, también meto la pata», asume. Y si lo hace, lo hace a conciencia. «Si me voy a comer una bomba de nata es porque me gusta, no elijo esa galleta que no me gustan tanto, y parece que son menos bombas de nata, pero que en realidad son igual de perjudiciales».

Sabe mantener a raya su deformación profesional, ya sea en casa o con los amigos, aunque quienes le conocen poco, puedan sentirse ligeramente presionados en una comida por estar ella presente. «Fuera de la consulta no estoy a ver qué pide la gente, pero si me doy cuenta de que hay quien se corta a la hora de comer y de pedir, o que me miran de reojo a ver qué cara pongo. En esos momentos pienso, 'si supieras que me da exactamente igual lo que pidas', exclama con media sonrisa.

Donde realmente se vuelca es en su consulta, ya sea con un paciente al que le sobran 4 o 14 kilos, «porque les trato a todos por igual» y si algo le satisface de su trabajo son los progresos a pesar de ese bombardeo. «El agradecimiento de muchos que me escriben o me dan un abrazo es lo mejor, sin dudas», confiesa.