

# TEMA DEL MES **Adelgaza** *con salud*

## Entrevista Psico

# “¿QUÉ ESCONDES TRAS TUS KILOS DE MÁS?”

*Eva Campos, autora de Soy más lista que el hambre*

**Esta atractiva treintañera logró vencer su obesidad y no lo hizo con dietas ni cirugía, sino mediante la superación de sus verdaderos complejos y miedos. Eva Campos, psicóloga, coach y escritora, lleva años dando charlas y conferencias sobre su experiencia.**

**¿Alguien diría que llegó a pesar más de 130 kilos? Ella misma lo proclama para ayudar a todas las personas que, como ella, escondían sus verdaderos problemas tras un disfraz cubierto de kilos. Hoy, se siente feliz, adora su vida y las albóndigas de su madre.**

■ POR EVA CABALLERO

-¿Cuánto tiempo viviste con sobrepeso?

- La verdad es que no recuerdo, en mi edad adulta, vivir delgada. Mi primera dieta fue a los 12 años y, desde entonces, he probado de todo; cremas, aparatos de gimnasia en casa, gimnasia pasiva, más dietas, endocrinos, nutricionistas... Todo lo que puedas imaginar, y alguna tontería más, he hecho. Y es que quien no lo vive no sabe el infierno por el que pueden llegar a pasar las personas con sobrepeso. Y no te estoy hablando de un sobrepeso como el mío, que era de 70 kilos, sino sobrepeso a secas, porque no es tanto el peso objetivo que nos sobre, sino cómo nosotros vivimos esa situación.

- ¿Qué opinas de las dietas milagro?

- Los milagros no existen. Si alguien te ofrece una dieta con la que vas a perder kilos con gran rapidez, pregúntate cuál es el coste (en salud principalmente) que estás dispuesta a pagar. Yo no puedo juzgar las bases nutricionales de ninguna dieta, puesto que no soy nutricionista, pero, desde luego, una dieta que solo te permite comer, por ejemplo, lechuga y pechuga es para cualquier persona con sentido común una dieta no equilibrada. Y si perdemos el equilibrio en nuestra forma de comer, ¿nos estamos respetando?

“Un día me di cuenta: no era feliz porque no tenía una buena relación con la comida, con mi cuerpo ni conmigo misma”

Esa es la clave. Pero la gente recurre a ellas porque quieren soluciones rápidas (la píldora de la felicidad), sin darse cuenta de que realizar el camino poco a poco y con cabeza te da la oportunidad real de cambiar su vida, de cambiar su relación con la comida y de aprender. Aprovechar el camino para encontrarte a ti mismo.

- ¿Qué fue lo que te hizo darte cuenta que debías cambiar algo en tu vida?

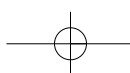
- En realidad, no hay un único elemento, sino que fue un conjunto de muchas cosas diferentes. Tenía la sensación de que algo iba mal y no sabía exactamente qué, hasta que me di cuenta: no era feliz. Tenía todo lo que se puede desear, un gran trabajo en el que estaba muy bien considerada, una pareja que me adoraba, una gran familia, amigos, vida social... Pero yo no me sentía feliz. Había algo que no me permitía ser yo, vivir exactamente la vida que quería vivir, y un día me di cuenta: no era feliz porque no tenía una buena relación con la comida, con mi cuerpo y conmigo misma.

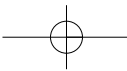
- ¿Cómo dirías que has conseguido perder 70 kilos?

- Lógicamente, he tenido que seguir un plan, que incluía dieta y ejercicio pero, sobre todo, mucho trabajo conmigo misma. Creo que esa fue la clave. Cuando empiezas a ver para qué necesitas esos kilos de más y dejas de necesitarlos, tú cuerpo no los quiere, así que se deshace de ellos más fácilmente. No es magia, ni significa que en el proceso no haya momentos de debilidad o de estancamiento. Simplemente dejas de necesitar esconderte tras esos kilos. Mis propios médicos estaban asombrados de la evolución en la pérdida, pero es lógico: cuando ya no necesitamos algo, nos deshacemos de ello.

- ¿Por dónde se comienza?

- Por saber qué persona quieres ser. No nos preguntamos realmente qué queremos en la vida, cuáles son nuestras pasiones, qué es lo que mejor se nos da, qué





## CURIOSIDAD

### ¿Qué has desayunado hoy?

“Un café con leche de soja y stevia, una tostada con fiambre de pollo casero, una rodaja de piña y un yogur. Para mí el desayuno es fundamental, es cuando más energía necesitamos y mi experiencia me ha demostrado que es la mejor fórmula para no sentir hambre a lo largo de la mañana”.

## PERSONAL

### Su cita favorita:

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”, de Víctor Frankl.

“Tenía la sensación de que algo iba mal y no sabía exactamente qué, hasta que me di cuenta: no era feliz”

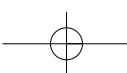


tipo de vida queremos... En realidad, pensamos muy poco en nosotros mismos. Yo estoy absolutamente convencida de que cualquier persona puede ser la persona que quiere ser con la vida que quiere tener, pero, para ello, necesita metas y objetivos claros. De nada sirve decir “quiero estar delgada” y seguir dándote atracones. Si tu objetivo es ser delgada, ¿para qué te das los atracones? ¿qué es lo que hay detrás? Pero esa fórmula se aplica a cualquier objetivo que tengamos, sea cotidiano o sea un objetivo vital. Si quiero ir de viaje a, por ejemplo, Indonesia, ¿qué es

lo que sucede para que no ponga mi energía en ello? ¿Para qué me saboteo mis propios objetivos? Y es ahí en donde está el verdadero trabajo, en ver los bloques que tenemos y deshacerlos.

- Por eso tú planteas que los malos hábitos no son las causas, sino los síntomas.

- Eso es. Si yo sé que comer bollos industriales no es bueno para mí, entonces, ¿para qué lo hago? Y es ahí donde se comienza a conocer la relación que tenemos con el cuerpo y la comida. Un ejemplo que suelo usar es que nos duele la garganta. Bajamos a la far-





## SU GRANITO DE ARENA

### El libro que cambiará tu vida

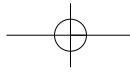
“El libro es totalmente diferente a cualquier libro sobre dietas o pérdida de peso. Pienso que he escrito el libro que si hubiera caído en mis manos hace 15 o 20 años, mi vida hubiera sido completamente diferente, porque no te habla de dietas o de cuál es el mejor método para perder peso, sino que te dota de herramientas para que seas tú quien decida cómo lo va a hacer, para que comiences a mirar esas verdaderas razones, con ejercicios prácticos desde la segunda página. El tratar los malos hábitos como síntomas, y no como causas, es un novedoso punto de vista que dota a los lectores de una vía para comenzar a cambiar no sólo su relación con la comida, sino su vida con respecto a cualquier objetivo que se pueda plantear. Y, además, escrito desde el punto de vista de una persona que ha estado en esa situación años, que lo ha sufrido, ha llorado, se ha sentido frustrada y ha podido salir de esa situación. Mi propia experiencia en el proceso de pérdida de 70 kilos en total hace que el libro sea, por un lado, eminentemente práctico y, por otro, que el lector lea por primera vez cosas que piensa y que siente y que no se atreve a decir, a sentir y a aceptar”, declara la autora del libro, Eva Campos.

macia a por una pastilla, a por algo que nos cure el dolor. En este caso sería la dieta, el ejercicio o cualquier otro método para perder peso. Y volvemos a bajar y a la tercera vez el farmacéutico nos pregunta cómo es posible que nos duela tanto la garganta y respondemos que es porque tenemos el hábito de dormir con la ventana abierta. Entonces el farmacéutico nos pregunta, “pero hombre, con el frío que hace, ¿para qué duermes con la ventana abierta?” y es ahí en donde hacemos clic, porque nunca nos preguntamos para qué hacemos las cosas, es decir, cuál es el beneficio. Entonces, ante esa pregunta comienzas a pensar y dices: “Para no sentir claustrofobia” y te das cuenta de que, finalmente, la razón de tu dolor de garganta es la claustrofobia. Y sí, puedes hacerte el firme propósito de empezar a dormir con la ventana cerrada, pero si no tratas esa claustrofobia, antes o después tenderás a abrir la ventana, incluso dormido, y nunca dejarás de tener dolor de garganta. Por tanto, no es suficiente con cambiar nuestros hábitos, sino que debemos analizar y modificar las razones que nos llevan a tener esos hábitos perniciosos para nosotros.

- ¿Cuál es el beneficio de tener sobrepeso?

- En realidad cada persona tiene sus propias razones, hay tantas como personas. Y, por lo general, no existe solo una. Si preguntas a alguien por qué tiene sobrepeso, la respuesta habitual es “porque como mucho”, pero si le preguntas para qué tiene sobrepeso, la respuesta cambia del todo. Por ejemplo, una de mis razones era para protegerme del dolor físico. Yo quería hacer muchas cosas, por ejemplo esquiar, pero





tenía miedo de hacerme daño. Si mantenía mi sobrepeso, me estaba protegiendo de ese daño físico, tenía la excusa perfecta para no hacer cosas que, aunque deseaba hacer, no me atrevía. Mis clientes dan razones de lo más variopintas: para castigarme, para seguir manteniendo costumbres de mi familia y así seguir sintiendo que vivo con ellos, para no entrar en discusiones, para poder huir de situaciones de intimidad, ... etc.

**- Y una vez descubiertas esas razones, ¿qué podemos hacer para cambiarlas?**

- No se trata de hacer un trabajo de minucioso análisis del pasado, sino de destapar esas razones y decidir qué hacer con ellas. Si tienes claras tus metas, empezarás trabajando en objetivos que te permitan alcanzarlas, sabiendo qué necesidad deseas satisfacer. Por ejemplo, si sé que una de mis razones es que uso la comida para no enfrentarme a situaciones en las que tenga que discutir, tendré que comenzar aprendiendo a discutir, aprendiendo que discutir es sano pues me permite aportar mis opiniones y soluciones a las cosas que no me gustan, deberé aprender que expresar mi opinión no va a hacer que la gente me vea como una mala persona, o que me

quieran menos, sino como una persona que se quiere a sí misma y se respeta.

**- De lo que nos hablas es de un completo trabajo interno.**

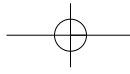
- Así es. Como te decía antes, queremos la píldora que nos quite los problemas del medio, pero con ello los problemas no desaparecen. Actualmente, trabajo con grupos terapéuticos, ofreciendo charlas, cursos y formación y una de las cosas que más llama la atención es que de lo que menos acaba hablando la gente es de la comida. Está claro, la comida, el sobrepeso, los malos hábitos... son la punta del iceberg, pero lo importante es descubrir todo lo que subyace, y eso es un proceso. Según mi experiencia (personal y profesional) la única receta verdadera para no recuperar peso es el equilibrio interno y la paz con nosotros mismos.

**- ¿Cómo es hoy tu día a día?**

- ¡Me divierto más! Ahora puedo decir que tengo la vida que siempre he querido, hago lo que deseo hacer. En mi caso, mi vida dio un giro radical incluso profesionalmente, ahora me dedico a ayudar a personas con esta situación, doy charlas, conferencias, cursos, llevo grupos de apoyo, etc. Hago lo que real-

**“Vivo más libre, no me escondo tras un disfraz de kilos ni uso la comida como vía de escape”**





“Si tu objetivo es ser delgada, ¿para qué te das los atracones? ¿qué es lo que hay detrás?”

“Quien no lo vive no sabe el infierno por el que pueden llegar a pasar las personas con sobrepeso”

“No nos preguntamos qué queremos en la vida, cuáles son nuestras pasiones y qué es lo que mejor se nos da”

mente siempre he querido hacer, ayudar a los demás. Vivo más libre, no me escondo tras un disfraz de kilos ni uso la comida como vía de escape; si veo que necesito una vía de escape analizo qué está pasando y hago los cambios necesarios. Mi autoestima está reconstruida, confío más en mí y en la vida. Puedo decir que ahora me considero una persona feliz.

- **Con los kilos perdidos... ¿Uno también se quita de encima los miedos e inseguridades?**

- Sí y no. Siempre estamos esperando que algo ocurra en la vida para ser felices, para querernos, para estar bien con nosotros mismos, para dar pasos. Mucha gente cree que será feliz cuando pierda peso pero, ¡nada más lejos de la realidad! Y cuando descubren que no son más felices, vuelven a lo mismo; esta es una de las razones del llamado “efecto rebote”. Lo ideal es usar el proceso de pérdida de peso o de mantenimiento para trabajar esos miedos, inseguridades y bloqueos que no nos permiten ser felices. Y cuestionarnos muchas cosas: ¿Soy insegura porque estoy gorda o estoy gorda porque soy insegura y mis kilos me permiten protegerme? ¿No me quiero por estar gorda? o ¿Estoy gorda porque no me quiero y no me cuido? Está claro que cuando te ves bien te sientes bien. Pero perder peso no es garantía de felicidad, ni de tener autoestima, ni de seguridad ni confianza, si esa pérdida no parte de un proceso que te permitirá quitarte esos miedos e inseguridades.

- **¿Qué relación tiene con la comida una persona que ha padecido obesidad?**

- Depende desde qué orientación se relacione con la comida. Conozco gente que está convencida de que la comida es una adicción al nivel de las drogodependencias, y le tienen miedo, dejan de comer algunos alimentos (lo cual no deja de ser un trastorno alimentario) o se sienten culpables si en vez de comer una

fruta, comen una tostada en el desayuno. Yo pienso (y práctico) que la comida es nuestra aliada; si no comiéramos, moriríamos. La diferencia está entre el uso y el abuso. Hay que conseguir que la comida sea amiga, y no enemiga, comer de todo y saber alimentarnos. Yo como lo que quiero, cuando quiero, pero me respeto lo suficiente para que comer lo que quiero y cuando quiero sea comer sano.

- **¿Temes recaer algún día?**

- No. Sé que tengo todas las herramientas a mi alcance para tener en la vida lo que quiero, y lo que yo quiero es una vida sana, con un cuerpo sano, así que no desconfío de mí misma. Llevo ya bastante tiempo fuera de sobrepeso y sé que no engordaré (nunca mejor dicho) de nuevo las estadísticas de personas que han adelgazado y han vuelto a engordar.

- **¿Qué te animó a escribir un libro y a contar tu experiencia?**

- Creo haber escrito el libro que si hubiera caído en mis manos hace 15 años, mi vida hubiera sido otra. He estado en esa situación y sé lo que se siente cuando tomas la decisión de vivir en sobrepeso porque, hagas lo que hagas, no lo consigues. Sé qué es sentirte frustrada, no hacer las cosas que deseas hacer, vivir resguardada tras esos kilos de más. Sé lo desesperante que puede llegar a ser y la sensación de que, además, nadie lo entiende. Pero yo lo conseguí, lo conseguí y sé que es para siempre. Con el libro y mi experiencia quiero ayudar a las personas que viven esta situación a que sepan que se puede cambiar, que está en su mano y que es posible, que las riendas de nuestra vida las tenemos nosotros y somos nosotros quienes decidimos qué vida queremos vivir. Además, es un libro que puede ayudar a cualquier persona a conseguir cualquier objetivo en la vida, y al entorno de las personas con sobrepeso a comprender mejor qué es lo que está pasando esa persona a la que quieren, ayudarla y apoyarla para que consiga todos sus objetivos. ■ EVA CABALLERO

