

**SALUD**

● María Méndez es una de las diez participantes en la campaña 'Comprometidos por un Peso Saludable' y se convertirá en modelo social contra el sobrepeso ● Tiene que perder 40 kilos

## La difícil lucha contra la obesidad

**S. V. GRANADA**

La granadina María Méndez tiene 27 años y obesidad. Ha llegado a pesar 104 kilos y en lo más bajo que se ha quedado ha sido en 89 cuando le pasieron un balón intragástrico que ya no tiene. Ahora, harta de hacer dietas y seguir tratamientos que no han hecho efecto, se va a convertir en un ejemplo para los jóvenes y personas que sufren la misma enfermedad dentro de la campaña *Comprometidos por un Peso Saludable* de la Fundación España Saludable (FES).

Su historia con el sobrepeso y la obesidad la acompaña desde pequeña pero su estado actual de ilusión y confianza en llegar por fin a su peso adecuado es muy reciente. Todo comenzó cuando se apuntó a un concurso que anunciaban en televisión para personas con obesidad. Fue preseleccionada, de las 20 finalistas pero se quedó fuera con otros diez compañeros, que no entraron al reality. "Ese día, el doctor Basilio Mose no se conmovió con mi historia y con las de los compañeros y me dijo que me iba a ayudar. Por él he entrado en esta campaña, que ayudará también a concienciar a la sociedad sobre la importancia de controlar el peso", relata la joven.

Con el nuevo médico ha entrado en un plan de adelgazamiento que une la dieta, el ejercicio, el fortalecimiento psicológico y el control continuo de la persona. "Y funciona", asegura. "Yo lo he probado todo, he hecho todas las



María Méndez es granadina y reside en el municipio de Almuñécar.

dietas y nada. Con el balón por ejemplo bajé peso pero cuando me lo quité cogí el doble. He hecho dietas con médico, sin él, burradas, he machacado mi cuerpo, como mucha gente que intenta hacerlo sola y sin control", advierte.

Por eso lo principal es cambiar la mentalidad. "Para adelgazar no hace falta pasar hambre", asegura. Y aunque garantiza que no se ha sentido maltratada socialmente por el sobrepeso, ella misma es la que no se ve bien. "No me veo guapa, no me siento bien, no veo la moda con mi cuerpo. Me tengo que vestir de vieja y no puedo llevar tacones. Me encantan y me los compro, tengo muchos, pero no me los puedo poner. Cuando consiga adelgazar los usaré todos a diario", ironiza.

Cada participante en la campaña, cada 'modelo' frente al sobrepeso (en total diez en toda España), tiene un objetivo. El de María es operarse el pecho para hacerse una reducción no por estética sino para solucionar sus dolores de espalda. "Tengo la espalda destrozada. Soy masajista también y me impide hacer mi trabajo", por lo que tiene que perder peso para poder operarse, con lo que conseguiría dos metas en una.

Su peso ideal es 56 kilos y ya va por 95,8. Cuando comenzó la campaña y el tratamiento pesaba 99. Según los cálculos, estará en la campaña durante un año para conseguir su objetivo. "Yo quiero demostrar que puedo y si yo lo hago, cualquiera puede", concluye.