

Comunidad



Tatiana posa con uno de los complementos alimenticios que incluye su dieta. CRISTÓBAL GÓMEZ

Dieta. Tatiana está cansada del mito de los gordos felices. Engordar 60 kilos ha supuesto para ella un problema social, de autoestima y una barrera laboral. Ahora está decidida a volver a un peso sano gracias al reto que le ha puesto la Fundación España Saludable.

«Los gordos nos volvemos invisibles»

► Tatiana Puigcerver participa en un reto para conseguir perder peso ► La Fundación España Saludable la acompaña para intentar concienciar con su ejemplo a la sociedad

AMALIA LÓPEZ

■ Tatiana Puigcerver usaba hace seis años una talla 38. Era una chica que podría considerarse delgada, pero problemas personales hicieron que se encerrara en sí misma y empezara a engordar. Entró entonces en un círculo peligroso por culpa del que cogió 60 kilos y pasó a tener lo que los médicos consideran una obesidad mórbida. Ahora, seis años después, y tras haber probado casi todas las dietas existentes, está ilusionada gracias con un programa de la Fundación España Saludable que la acompañará durante el próximo año para que pueda lograr su objetivo de volver a ser la que era. De momento, ha conseguido perder

nueve kilos y su sonrisa delata su ánimo y su ilusión.

«La verdad es que sí que estoy muy animada, me están ayudando mucho y creo que lo puedo conseguir», asegura Tatiana, que confiesa que antes de empezar este reto «estaba realmente desesperada». Tan mal estaba que ella, que siempre ha sido muy tímida, llegó incluso a presentarse a las pruebas de selección para participar en el programa de televisión *No seas pensada*. «No sé qué me pasó, vi el anuncio haciendo zapping y llamé; estaba tan mal que incluso salí en el *Sálvame*, la gente que me conoce ni se lo creía», recuerda riendo. Finalmente no fue seleccionada, pero la Fundación Espa-

LA FRASE

«Si mando mi curriculum sin fotografía me llaman para entrevistas, pero cuando me ven, me descartan por mi peso»

ña Saludable, que preside el endocrinólogo Basilio Moreno, decidió ponerse en contacto con los descartados para el programa y proponerles participar en un reto de la Fundación llamado *Comprometidos con un peso saludable*. Como parte de este plan, Tatiana sigue una dieta establecida por una doctora, tiene un preparador físico que la orienta para que haga el deporte apropiado en cada momen-

to y tiene a su disposición un coach, un profesional que se dedica a motivarla a ella y al resto de participantes para que no decaigan y consigan sus objetivos.

«Te ayudan muchísimo y estoy muy animada y la verdad, si yo puedo ayudar a que la gente se conciencie para no llegar a este extremo en el que estoy yo, estaré muy contenta», afirma esta joven titulada en Turismo que está en busca de trabajo.

«La salud es una gran motivación, pero si soy sincera a mí lo que más me motiva es poder conseguir un trabajo. Si mando mi curriculum sin fotografía me llaman para entrevistas, pero cuando llego, me imagen les echa para atrás a pesar de que esté preparada para el puesto», cuenta con tristeza y recuerda cómo una vez incluso acudió a una entrevista y al llegar le dijeron que había habido un error. «Los gordos nos volvemos invisibles para la sociedad», afirma convencida y sostiene que hay que acabar «con el mito del gordito feliz porque es mentira. Por ser así no te toman en serio», sostiene.

Por el momento lleva unos veinte días con la primera fase de la dieta y ya ha perdido nueve kilos «y parece que no, pero me lo no bastante», dice con una sonrisa de oreja a oreja. En esta primera etapa su dieta está basada en los complementos alimenticios de la marca Pronokal, que forma parte de la dieta que su doctora, la endocrinóloga murciana Begoña Mora, ha programado. «Con este método se consigue una pérdida de peso evidente con total seguridad para la salud», explica la doctora, que insiste en que se trata de un método que debe ir acompañado siempre del seguimiento médico adecuado.

Una vez que acabe la primera fase, la doctora irá introduciendo alimentos cada vez más variados hasta conseguir «que Tatiana cambie sus hábitos alimentarios y lleve una dieta saludable que establezca su peso». La idea es que la etapa de pérdida de peso dure un año y que el mantenimiento se prolongue durante otros dos más para fijar lo conseguido.

Es un largo recorrido que Tatiana está decidida a terminar: «Yo sé que mi peor enemigo, cuando se trata de dietas, soy yo, pero esta vez estoy decidida, el camino no es fácil, pero lo voy a hacer y espero que mi ejemplo le sirva a alguien».