



Los latinos con sobrepeso y obesidad cuentan en Chicago con una filial de Tragones Anónimos, un grupo fundado en México hace más de 20 años para ayudar a las personas a perder peso sin dejar de comer, que también les enseña a manejar sus emociones.

“No hay recetas mágicas y tampoco está prohibido comer. El plan adecuado de alimentación es ayudado por el apoyo espiritual y familiar que recibimos en nuestro grupo”, dijo Ana en una entrevista con EFE.

Ana es el nombre ficticio de una periodista oriunda de Chihuahua (México) que llegó a Chicago hace dos años como voluntaria para ayudar a Ángel, un joven que a los 17 años pesaba 156 kilos y pudo bajar 60.

Ambos sufrían de sobrepeso y el fracaso de “haber probado todas las dietas posibles” sin resultado. No basta con adelgazar, sino que hay que reconocer que “el comer es una enfermedad y es necesario estabilizarse para dejar de batallar”, señaló.

Para el joven nacido en Chicago, único miembro de su familia que sufría de sobrepeso, el comer mucho no era un vicio, sino una adicción.

“Es como los doce pasos de alcohólicos anónimos, hay que reconocer que el comer en exceso es una enfermedad y que se necesita una dieta saludable”, dijo, por su parte, Ana, quien se unió a Ángel en la fundación de la filial en Chicago.

Ana, que sufre de obesidad desde los tres años de edad y llegó al grupo pesando 111 kilos, intentó la banda gástrica sin resultados satisfactorios. “Finalmente me di cuenta que la enfermedad estaba en la cabeza, y no en el estómago”, dijo.

El grupo funciona en un local del Gobierno de Durango en Chicago, con atención bilingüe y gratuita, de lunes a sábados. Según los fundadores, cuentan con latinos que han podido bajar más de 50 kilos de peso en un año.

No se incentivan las pastillas, los licuados o los tés, y tampoco se hace hincapié en el ejercicio. En lugar de dieta prefieren llamarle plan de alimentación, “porque dieta ya hicimos todos y siempre rebotamos”, señala Ana.

La ingesta diaria incluye tres frutas, dos carbohidratos, dos tazas de leche y 120 gramos de proteína animal por comida que puede ser pescado, pollo y carne roja. A esto se suma algún tipo de grano como fríjoles o lentejas, pero están prohibidos la papa, el arroz, la palta y el camote. La sazón de los alimentos se hace con chiles, hierbas y pimienta, pero Ana subraya que “lo importante es el apoyo espiritual y familiar para continuar con el plan y trabajar las emociones”.

La guía internacional de Tragones Anónimos de México, Cristina Mendoza, que viajó a Chicago para discutir el significado del “tragonismo” entre los latinos, dijo que en los grupos hay “muchísima gente joven” con exceso de peso y a punto de convertirse en diabéticos, “que es una de las enfermedades más crueles”.

Fuente: **Jorge Mederos / EFE**