

Dieta de adelgazamiento

J. P. Valverde



Image not found.

Capítulo 1

Mateo pulsó el cuatro. El cuatro es *Contrato de nuevos productos*. El uno, *Consultas a su personal trainer*; el dos *Asistencia médica* y el tres, *Asistencia psicológica*. Antes del uno, una sintonía que empezaba sonando como *La cucaracha* y acababa sonando como *Palomitas de maíz* le mantuvo al aparato durante varios minutos.

Mateo es el típico gordo que un buen día decide ponerse en forma y quedarse hecho un figurín.

No es, obviamente, la primera vez que lo intenta, pero la ilusión de empezar una nueva dieta *on line* personalizada le motiva tanto que no se acuerda o no quiere acordarse de los fracasos anteriores.

Su *personal trainer* se llama Betty. Betty es una gorda como él, pero sus michelines son de píxeles, no de grasa. Betty, la heroína virtual, y Mateo, orondo verídico, van a adelgazar juntos. El sistema tiene su intrínquilis: Betty propone a Mateo una serie de pautas alimenticias y ejercicios físicos que este ha de llevar a la práctica en la vida real. Pero no de cualquier manera: todo está diseñado para que entre el cliente y su *coach* surja una complicidad, una amistad, que alivie el calvario del régimen a las personas poco voluntariosas, como suelen ser la mayoría de los gordos.

En la sesión primera, Betty se presentó sin tapujos.

–Hola, me llamo Betty y gasto la talla XL.

Betty estaba en la mesa de una cafetería tomando un chocolate con churros.

Decía:

–El chocolate es mi perdición.

Y se reía con los labios pringosos de sustancia oscura. Luego se la veía mojar un churro en el tazón y llevárselo a la boca con avidez.

–Me han dicho que te llamas Mateo. ¿A ti también te gusta el chocolate?

Mateo pulsó la tecla uno (sí).

–Entonces vamos a llevarnos bien –sonrió y le guiñó un ojo–. ¿Te apetece correr conmigo por el parque?

Mateo dudó un instante antes de pulsar la tecla uno (sí).

Mientras iba desde la cafetería a su casa, Betty aconsejó a Mateo que se cambiara de ropa, se pusiera un chándal y no buscara ninguna excusa para quedarse toda la tarde en casa embobado delante del ordenador.

–Si llueve, nos mojaremos juntos; si aprieta el calor, sudaremos, juntos; si no tienes chándal, yo te prestaré el de mi exmarido.

Mateo se asomó a la ventana y comprobó que no llovía ni hacía calor. Había quedado una tarde espléndida, ideal para pasear por el parque. Lo cierto era que, dada su escasa afición al deporte, no tenía ropa adecuada para la práctica del atletismo. Si aceptaba el ofrecimiento de Betty, ¿aparecería ella en vivo y directo con el chándal de su exmarido?

Para saberlo había que pasar a la sesión dos.

En la sesión dos, Betty estaba en su dormitorio, delante de un espejo. Ya se había mudado, y vestía unas mallas y una camiseta ajustadas, que resaltaban sus pechos exuberantes, los michelines y el poderío de los muslos.

–Mírate tú también en el espejo, Mateo. ¿Te gusta lo que ves? ¿No? Entonces, hala, vamos a correr juntos.

A toda prisa, antes de que saliera del apartamento, Mateo tecleó el siguiente texto: “No tengo chándal. ¿Me prestas el de tu exmarido?” Betty se detuvo en seco al recibir el mensaje.

Dijo:

–No quiero excusas, Mateo. Por hoy, puedes correr con cualquier tipo de ropa de *sport*. Pero mañana iremos de compras juntos. Si quieres que hagamos deporte, necesitas un equipo adecuado. Si te echas atrás y deseas conocer a otra *personal trainer* más comodona, pulsa la tecla Esc. Lo sentiré mucho. Ya te había cogido cariño.

Betty se había puesto una cinta para sujetarse el pelo y parecía realmente decepcionada. Mateo lamentó la alusión al exmarido. Sin duda, la frase “te prestaré el de mi exmarido” era solo una broma con la cual quería descartarse cualquier intento de escurrir el bulto por parte suya.

No obstante, Betty añadió:

–Mientras corremos por el parque, te contaré la historia de mi exmarido. Pero eso será en la sesión tres.

La sesión tres incluía solo audio. Mateo corría por el parque equipado con los auriculares y el móvil. Betty le daba consejos del tipo: *Vamos a empezar despacio, Ahora subimos el ritmo, No te preocupes si eres incapaz de subir la cuesta, a mí me pasa lo mismo...* En medio de estos consejos, metía algunas pullas contra su exmarido.

-Un hombre gordo -decía Betty-, que no se avergonzaba de serlo.

Se explayaba con vehemencia impropia de un autómeta:

-Por eso lo dejé. Porque no se puede convivir con un hombre que solo piensa en comer y beber (bueno, y en otras cosas que no vienen a cuento). Si íbamos a la playa, venga cervezas, gambitas a la plancha, pescadito frito y paellas. Si íbamos a la montaña, nos hartábamos de chorizos, morcillas, torreznos y chuletones.

A Betty se le quebró la voz:

-Me puse como una foca. Pero él, que estaba como un tonel, en vez de animarme a adelgazar, juraba que le gustaba así.

Decía, en fin:

-Tú, en cambio, me gustas mucho. Me encanta tu espíritu de superación. Hala, vamos a hacer cien metros progresivos. ¿Estás listo, Mateo?

En otra sesión, unos días después, el vídeo mostraba a una Betty ligeramente distinta. Se hallaba sentada en el banco de un jardín, con las piernas cruzadas. Su aspecto, como el del jardín, era fresco y lozano. El muslo derecho, que se dejaba ver en primer plano, no parecía tan grueso como en las sesiones anteriores.

Decía Betty:

-Te veo estupendo, Mateo. ¿Y tú a mí? Después de trotar al aire libre, lo que más me apetece es tomar un zumo de frutas. ¿Me acompañas, Mateo?

Betty se sentó en la terraza de un bar y pidió un zumo de papaya. Mateo corrió a la nevera. Había varias latas de cerveza, un paquete de salchichas y fiambre. La única fruta eran unos plátanos. A falta de papayas se preparó, pues, un batido de plátanos.

Volvió a la pantalla del ordenador. Se veía a un barrendero municipal remoloneando enfrente de Betty y mirándola con descaro.

Betty decía:

–¿Te das cuenta, Mateo? Antes me hubiera llamado jamona y ahora los ojos le hacen chiribitas. ¿Te miran a ti del mismo modo las mujeres? Seguro que sí, pillín.

Las sesiones culinarias se repetían periódicamente. Betty, en delantal, revolvía cacharros en la cocina.

–Por fin en casa –decía–. Hoy nos toca acelgas hervidas y pechuga de pollo a la plancha.

Tras el fiasco del zumo de papaya, Mateo se había dado de alta en un sistema de alerta que le permitía recibir con antelación los menús de la dieta.

–No quiero verte comer en el sofá, delante de la televisión, como hacía mi exmarido. Quiero que me acompañes en la mesa, masticando despacio y charlando tranquilamente.

Una noche, para cenar, Betty y Mateo se prepararon una ensalada, un sándwich de jamón york, un trozo de queso de Burgos y una infusión.

–Ya sabes lo que dice el refrán, Mateo: *De grandes cenas están las tumbas llenas.*

Así que, acabado el frugal refrigerio, Betty se puso un impermeable, cogió el paraguas y dijo:

–Lo peor que podemos hacer después de la cena es apoltronarnos en el sofá. Hala, vamos a dar un paseo. ¿Vienes conmigo?

Llovía a mares, pero durante el paseo, la voz de Betty le estuvo halagando por su perseverancia.

A las mujeres como ella les chiflaban los hombres luchadores, que son capaces de todo por alcanzar su ideal.

–Mira por dónde, hacemos una buena pareja.

Aunque la transformación no fuese tan rápida en el cliente como en la asistente virtual, a la segunda semana Mateo notó la mejoría. Había adelgazado cinco kilos. La dieta *on line* estaba planeada para adelgazar entre diez y veinte kilos, según el perfil inicial, en tres meses. La estructura de las sesiones se repetía con las mismas pautas diarias: consejos de nutrición, actividad física y motivación positiva. La intensidad de los ejercicios aumentaba conforme se iban alcanzando los objetivos propuestos. Si en un principio Betty y Mateo se limitaban a correr, más

bien andar, un kilómetro escaso, enseguida fueron capaces de dar tres vueltas al parque, es decir, cuatro kilómetros y medio, que complementaban con cinco series progresivas cuesta arriba, sin contar el calentamiento previo a la carrera y los estiramientos finales.

Los sábados y domingos salían a correr a las nueve de la mañana, pero cierto fin de semana, la sesión del domingo sorprendió a Mateo con una invitación de Betty.

Betty decía:

–Los domingos por la tarde me deprimen. ¿A ti también? ¿No tienes plan? Hala, te invito a tomar un zumo de zanahorias en mi casa.

Betty era ahora una mujer rellenita, de formas voluptuosas y excelente humor. Estaba en la cocina, preparando el zumo en una licuadora y escuchando música de Elvis Presley.

–Sí, Mateo, soy una anticuada. Me gustan los clásicos, como Elvis Presley. ¿A ti también? Hala, bailemos el rock de la cárcel.

En la cocina de Mateo casi no había sitio para moverse, pero intentó seguir torpemente los pasos de Betty, que levantaba los brazos y contoneaba la cintura y el trasero como una posea, con una espumadera en la mano a modo de micrófono.

–Has estado genial –decía Betty, como una autómatas sin resuello–. Me ha encantado bailar contigo. Hala, vamos a tomar el zumo en el salón.

Betty se sentó en el sofá. Mateo estaba fascinado por los encantos de su cibercompañera de régimen. Escribió:

–Estás preciosa.

Nada más enviar el mensaje, se arrepintió del atrevimiento. Tecleo una explicación que lo justificase:

–Quiero ponerme como tú.

Esto podía significar cualquier cosa, así que añadió, cada vez más nervioso:

–... tener una figura esbelta como tú.

Betty tardó unos segundos en reaccionar.

–Por hoy hemos acabado –dijo–. Mañana, a las siete, te espero en el

parque. Nueva sesión.

Le lanzó un beso.

–Vas por el buen camino, Mateo. Si sigues esforzándote, dentro de unas semanas no habrá mujer que se te resista. Pero yo estoy la primera en la lista, ¿verdad?

Mateo pulsó, arrebatado, la tecla uno (sí).

El programa se desarrollaba a plena satisfacción. Betty y Mateo adelgazaban simultáneamente.

En Mateo se había cumplido el objetivo de cambiar los hábitos de vida. Se aficionó a ir andando a todos los sitios adonde el tiempo y la distancia se lo permitieran. Cogió tanto gusto al atletismo que competía con Betty en marcas cada vez más exigentes. Había bajado de los noventa y siete kilos a los ochenta; peso que para una persona de su estatura, entraba dentro de los parámetros de la normalidad. Pero quien evolucionó de manera espectacular era Betty. En la sesión dieciocho se mostró por unos instantes en ropa interior. Estaba en su dormitorio, buscando una camiseta que conjuntase con una malla blanca y azul.

–¡Huy! –se tapó, sorprendida por la cámara–. No sabía que estabas ahí.

No debió de importarle mucho, porque se cambió delante de él, y su cuerpo era en verdad maravilloso.

En no sé qué sesión dominical, fueron juntos a la playa. Mateo intentó descargar el vídeo para guardar las imágenes de aquel cuerpo grácil y bronceado que se paseaba por la orilla del mar provocando miradas de admiración y deseo, pero el sistema lo impedía. De la misma forma que era obligatorio seguir el orden establecido de las sesiones y resultaba imposible saltar de una a otra sin haber completado la anterior, las descargas estaban bloqueadas.

Además de una hermosa figura, Betty había conquistado la confianza en sí misma y la felicidad.

Dijo:

–Parece mentira, hace un mes no me hubiera atrevido a ponerme un biquini.

En la penúltima sesión, Betty lo invitó a cenar en un restaurante argentino.

–Nos hemos ganado un asado de la mejor carne del mundo. Para beber yo pediré un Ribera. Hala, vamos a darnos un festín.

Por entonces, Mateo era otro hombre. En el Instituto donde trabajaba se le había declarado la profesora de Química y una limpiadora había intentado propasarse con él cuando corregía exámenes en su despacho. Todas las mañanas, antes de entrar en el Instituto, corría por el parque. La lluvia, el frío o la oscuridad no eran pretextos para quedarse en la cama, sino estímulos para una actividad física placentera.

Mateo rechazó a la profesora de Química, a la limpiadora y a todas las mujeres que se le insinuaban a diario, porque se había enamorado de Betty.

La sesión última fue de una brevedad y frialdad decepcionantes.

–Hemos llegado hasta el final –decía Betty sentada en el borde de la cama, en su dormitorio–. Los dos hemos cumplido nuestros objetivos. Si quieres seguir adelante en nuestra relación, contrata el paquete *Romance on line*. Puedes usar las siguientes tarjetas de crédito y débito como método de pago: Visa, Visa Electron 4B, Euro6000, Master Card, American Express y Maestro. Puedes efectuar también una transferencia o pagar en efectivo en nuestras oficinas. No tardes. Te espero, Mateo.

La bella Betty se desnudó y se metió en la cama. Se apagaba la luz.

Mateo corrió al teléfono. Pulsó la tecla cuatro y contrató un paquete completo de *Romance on line*.