

¡BAJÓ 197 KILOS PARA NO MORIR!

Diana Rosenfeld era una verdadera "máquina de comer" humana, hasta que el médico le dijo que solo le quedaban algunos meses de vida... a menos que bajara de peso.

"Yo no tenía idea de cuánto medía de cintura porque no contaba con una cinta métrica suficientemente larga", admite el ama de casa, quien mide 1.70 y quien llegó a pesar 291 kilos. "Pero ahora, finalmente he recuperado mi vida gracias a la dieta". De manera increíble, en solo dos años Diana ha reducido 197 kilos, lo cual podría constituir el peso de ¡tres mujeres juntas! de la misma estatura de Diana. Pero el proceso no ha sido sencillo. La mujer de 44 años era una auténtica adicta a la comida chatarra —así se llama a las fritangas y a cualquier alimento que no proporcione nutrientes—; solía organizar reuniones con sus amigos, quienes llevaban diversos platillos apetitosos y así ella podía darse atracones. Cuando no, solo se dedicaba a devorar fritangas y pollo frito en cantidades "industriales", hamburguesas, hot-dogs y burritos, la "peso completo" consumía

palomitas de maíz, papas fritas y dulces, además de sus tres comidas usuales. "Todo me lo «pasaba» con refrescos dietéticos", explica Diana. "Yo pensaba que con eso engordaba menos".

El ama de casa, que reside en Santa Ana, California, E.U., se convirtió en una prisionera de su cuerpo. Tenía que hacerse sus propias blusas utilizando sábanas y dependía por completo de su marido Bruce, de 42 años y de su hijo Nathan, de 15, quienes hacían todo el quehacer de la casa y se encargaban de las compras. En las raras ocasiones en que salía de su casa, debía usar una silla de ruedas especialmente construida para ella de tamaño extragrande porque era incapaz de dar siquiera unos cuantos pasos. Finalmente, su médico le hizo la advertencia decisiva: o adelgazaba o moría, y Diana lo tomó en serio.

En la actualidad, está sometida a una rígida dieta de 900 calorías diarias, que no incluye grasas ni carbohidratos, consume carne magra, pescado o pollo, verduras y frutas, y pesa 94 kilos. "Esta mujer es un verdadero milagro", comenta el doctor Marshall

Stemper, quien la ha atendido. "Estaba muy cerca de morir. Estoy seguro de que se le habían formado coágulos de sangre en las piernas. Su respiración era muy deficiente y tenía tal presión en sus pulmones, que muy fácilmente podría haberse asfixiado durante el sueño".

Pero la dieta que ha seguido con toda determinación, le ha dado un giro completo a su vida. "Mi éxito no es ningún misterio", dice.

"Consiste nada más en que un fuerte deseo por hacer las cosas, autoestima, fuerza de voluntad y control. Durante toda mi vida siempre sentí que en mi interior había una persona delgada deseando salir. Y desde que empecé a bajar de peso, salgo con mucha mayor frecuencia y soy mucho más activa, ya puedo hacer todos los quehaceres de mi casa.

"Mi meta es alcanzar los 68 kilos ¡y lo voy a lograr!" concluyó la decidida mujer.

Ahora pesa 94 kilos y sueña con llegar a los 68, de acuerdo con su estatura de 1.70 metros. "Mi éxito se debe a la fuerza de voluntad, la autoestima y el control", expresa la increíble mujer.

