



Paolo Castro cuenta cómo ha logrado recuperarse de los efectos de la pandemia

Reconocido nutricionista llegó a pesar 120 kilos: "Me aburrí de ser gordo"

DANIELA TORÁN

"Después de estar mejor en distintos ámbitos, porque uno es mucho más que puro cuerpo, he logrado recuperarme bastante y estoy a punto de perder 20 kilos en 10 meses". Así se presenta Paolo Castro, destacado nutricionista, quien fue presidente del Colegio de Nutricionistas de Chile (2017-2019), asesor del Ministerio de Salud, impulsor de la Ley de Etiquetados, académico y asesor, entre otras cosas. Durante un par de años su rostro se hizo reconocido porque se paseaba por matinales, noticieros y revistas, que lo invitaban como vocero nutricional.

Pero con la llegada de la pandemia, todo eso cambió. Temas personales y emocionales lo llevaron a comenzar a subir de peso y perder el control de lo que el mejor manejaba: la nutrición. Así comenzaron las miradas críticas y los juicios, como el "deberías dar el ejemplo".

"Siempre tuve un buen pasar físico

"Paso a paso, he logrado bajar 16 kg, sin hacer nada del otro mundo", agrega el ex presidente del Colegio de Nutricionistas de Chile.

y psicológico. Fui muchos años basquetbolista. Luego llegó el Covid. Yo estaba soltero y fueron seis meses de encierro, de tensión, de estrés, del teletrabajo que me hizo trabajar desde las 6 de la mañana hasta las 10 de la noche. Previamente me había tocado el efecto del estallido social, porque vivía en pleno centro de Santiago. Mi calle era humo y fuego. En febrero de este año llegué a pesar 120 kilos", relata.

Un día, mientras se miraba en el espejo sintió que veía a otra persona. "Dije: me aburrí de ser gordo. Pesar 120 kg para alguien que estudió nutrición, es una sentencia de muerte para muchas actividades profesionales".

Así comenzó su proceso para volver a ser el de antes. En ese camino, cuenta, entendió lo que muchas veces vio en la consulta con sus pacientes y que la obesidad no está sólo ligada al comer.

"Es una enfermedad multifactorial y muchas veces secundaria a otras situaciones. No es que yo no supiera



CEDIDA

Así lucía el nutricionista antes de enfrentar la pandemia.

cuántas calorías me estaba comiendo, sino que había otras situaciones de mi vida que eran más importantes en ese momento".

¿Cuál fue el hábito que más lo perjudicó a la hora de subir de peso?

"El descontrol. Buscaba comer cosas de alto sabor. Comes cualquier cosa porque lo que tú buscas no es una saciedad de estómago. Tú cuando no estás bien como persona lo que buscas es una saciedad de emociones. Yo todavía estoy gordo, pero estoy en proceso de dejar de serlo. Estoy en 103 kilos y en diciembre espero bajar a barrera de los 100. Paso a paso, he logrado bajar 16 kg, sin hacer nada del otro mundo".

¿Fue su propio paciente?

"Muchas veces uno quiere abordar los dolores de la vida desde la enfermedad, pero yo decidí hacerlo desde la persona y así empezó el cambio. Me empecé a deshinchar, a desinflamar. Me preocupé del ser humano más allá de lo que estaba o no comiendo. Si solo me hubiera concentrado en la nutrición, en las cantidades de calorías o comidas diarias, probablemente seguiría igual, porque



CEDIDA

Castro lleva 10 meses de terapia integrativa. En su página web <https://www.paolocastro.cl/> da detalles de su método.

no es el problema principal. Me hice cargo del equilibrio de lo físico, psicológico y social, que suena muy obvio, pero se hace poco. Para poder vivir tenemos que estar mejor, no estar perfectos".

¿Cómo se logra estar mejor? ¿Qué hizo usted?

"El sueño. Me he concentrado mucho en volver a dormir, en tener un buen sueño. Si en la noche no logro reparar todo el proceso anabólico del sueño, en el día voy a seguir deteriorado. Es algo sencillo, pero tiene un impacto importante. Antes, dormía bien 2 días a la semana, ahora, cinco o seis. La importancia de recuperarse es que al otro día te mejora el humor, tu cerebro rinde y todas las tareas que tienes que hacer las haces bien y rápido y eso te hace sentirte bien, eres eficiente, porque no estás en esa condición de sentirte lento o lerdo. Esa baja de ansiedad te hace comer menos. Yo atacué super fuerte el ciclo circadiano en mí".

¿Y el ejercicio?

"Aún no he ido a entrenar fuertemente en un gimnasio. Pero sí he

activado el cuerpo, estoy menos tiempo sentado, menos tiempo en la casa, hago estiramientos. Todo es un proceso bien consciente. Estoy experimentando en mí una terapia integrativa. He logrado cuidar mis pensamientos, he logrado ser consciente, he logrado sociabilizar bien en mis relaciones personales, darme tiempo, considerar el ocio, son varios factores que, poco a poco, cuando van haciendo su sinergia son tan poderosos que el cuerpo va respondiendo. Yo no he hecho una dieta, lo que hago es estar mejor, a través de lo más integrativo que se pueda".

¿Cambió su forma de atender pacientes desde que aumentó de peso?

"No solo cambio la forma, sino que cambio la estructura de como atiendo. Yo no hago una consulta nutricional, atiendo como un terapeuta integrativo. Haber vivido el dolor de lo que significa tener modificaciones tan importantes en tu vida, te lleva a entender mucho mejor a las personas que van pasando por ese proceso, a mis pacientes".