

# **Gabriel Schultz, su adicción a la comida y las dietas fallidas desde los 9 años: «Yo sueño todo el día con qué voy a cenar»**

29/10/2022



**«Soy una adicto a la comida. Entonces soy esclavo de las dietas porque vivo haciéndolas con el resultado que se ve, es decir que es una esclavitud de la cual no puedo liberarme dado que permanentemente estoy entrando y saliendo de dietas. Desde los 9 años, en mi caso.»**

Gabriel Schultz, panelista en Momento D que además hace radio en la Metro, visitó Seres libres, el programa que conduce Gastón Pauls en Crónica y habló de su adicción a la comida. Este es su profundo testimonio.

**«Yo me di cuenta de que esto es una adicción desde el momento**

en que, inconscientemente, **prefiero comer a verme bien**. Porque yo sé que cuando estoy flaco, soy feliz. Nunca fui flaco, pero cuando voy a un local de ropa y me entra lo que me gusta, ya me siento feliz. Y eso me pasó muy pocas veces en la vida. **Y sin embargo esa felicidad que sentí en esos espacios, en esos momentos, no alcanza, a la satisfacción que me da el comer lo que me gusta**. Entonces cada vez que hice dieta, cada vez que bajé de peso, siempre lo hacía con el objetivo de que 'bueno, cuando esté en el peso, vuelvo a comer lo que me gusta'».

**«Esa es la mecánica en mi cabeza. Hacer un esfuerzo durante un tiempo, soñando con el día en que ese esfuerzo se termine para volver a comer**. Me acuerdo perfecto la vez que mejor me fue haciendo dieta, fui a un shopping y me compré todo. Porque era lindo entrar a cualquier local de ropa y que haya ropa para mí, cosa que generalmente no me pasa, todo lo contrario. **Es decir, hay shoppings enteros en los cuales no hay un solo local que venda ropa que me entre**. ¿Cómo se vive eso? Y, es lo más cercano a la discriminación que he sentido.»



«Lo que tiene de raro el gordo es que todo el mundo piensa que sos gordo porque querés. Y yo hasta me lo creí, y me lo sigo creyendo un poco. 'Claro, si te gusta, morfar, jódete'. **Entonces aceptás las reglas que te pone la sociedad, que son que no haya ropa, que en un asiento de avión vas apretado. En mi caso entro bien, pero justito.** He visto gente que tuvo más problemas, incluso se acepta que una aerolínea te venda dos pasajes, porque bueno, qué querés, si ocupás dos lugares, como si esto fuera natural. Y no está bien que ocurra, pero ocurre, y no acá, en el mundo entero. El gordo es discriminado. Y el gordo acepta que lo discriminen porque todos nos sentimos, -no quiero hablar por todos-

pero yo me siento culpable de ser gordo. **Porque cada vez que yo termino de comer y me siento pesado, digo, '¿para qué?' Pero en el momento, no lo pienso. Lo pienso el día después o la noche siguiente cuando no puedo dormir de tanto que comí.»**

«Yo soy un gordo raro porque no me gusta todo. Hay cosas que yo pruebo y digo 'no, esto no me gusta'. Entonces la verdura cocida no me gusta, los cereales no me gustan. Entonces me gustan seis cosas, y todas tienen harinas.»

## **Los límites del humor sobre la gordura**

«¿En qué cosas me puedo reír sobre la gordura y en qué no? Y, cuando hay enfermedades de por medio. Yo tengo familia diabética, o sea, tengo antecedentes diabéticos en mi familia y ya con eso no jodo. **Porque mi abuela perdió ambas piernas por la diabetes y mi tía se quedó ciega.** La gordura y la diabetes no siempre van de la mano, pero tienen mucho que ver. Yo estoy ahí, en el límite. **Entonces, por ejemplo, cuando a los 9 años empiezo a hacer dietas porque hago una curva de glucemia y me da 'ahí', mis viejos se asustaron mucho.** Cuando la gordura se convierte en una enfermedad que puede tener consecuencias ya no hay más chiste, pero chistes de gordo los hago y me los hacen y no me jode, no me ofendo con esas cosas.»

¿Si veo a un chico de 9 años al que le hacen chistes? Me dan ganas de ayudar, o sea, le quiero avisar. No lo hago, pero lo siento como 'guarda que de esta noche es difícil salir.' Porque la comida es una necesidad fisiológica. Entonces es una adicción mucho más difícil, creo yo, porque uno necesita comer para vivir. **Es que yo sueño todo el día con qué voy a cenar, o sea, desde que me levanto ya estoy planificando qué voy a cenar. Llegar a casa, comer algo rico, tomar un vino, lo siento como una especie de recompensa y esa es la gravedad de la adicción a la comida. Si yo pudiera**

luchar contra ese sentimiento de recompensa cuando como... O sea, soy muy consciente de todos los defectos que tengo cuando entro en esta adicción de la comida, sin embargo, no la puedo combatir.»

«Hace unos años, no muchos, 10, 12 años, yo fui a hacer radio a Carilo. Y como la guita era muy poca, arreglé que pueda ir con mi familia y me den una casa . Ahí llevé a mis viejos, a mis hijos también y a mi mujer, pero digo de mis viejos porque una mañana me levanté a las 7 para ir a la radio, y mi vieja mientras preparaba el desayuno, me dice 'qué querés cenar hoy'. Y ahí dije 'acá está, de acá, viene todo.' Me di cuenta como mi mente estaba construida a partir de lo que yo viví toda la vida hasta los 25 que me casé y me fui de casa: mi vieja planificando la cena a las 7 de la mañana.»



Schutz con su mamá

**La lucha, las dietas, hacer**

# **ejercicio**

¿Si siento que puedo lograr combatir esta consecuencia? **Siempre sueño con lograrlo, pero también tengo innumerables ejemplos de que no lo pude lograr porque cuando logré estar en un peso adecuado digamos, porque nunca llegué a estar en mi peso, ese que te dan esas el índice de masa corporal.** Bueno, yo estoy lejísimos de eso, pero cuando estuve a gusto con mi cuerpo también estaba lejos de ese índice de masa corporal. Y sin embargo no dejé de pensar en la comida, ni siquiera cuando adelgacé. Los números dicen que tendría que estar en 83 kilos, pero con 90, soy feliz. Bueno, cuando llego a 90 voy a festejar a un tenedor libre.»

«**Cada vez que me siento con una persona que va a hacer una dieta o algo así, lo primero que le digo es 'la letra ya la sé toda. Me falta la música, o sea, yo ya estudié la letra de todos los temas, pero no la sé cantar.'**»

«Recien ahora, en estos últimos años, se empezó a no tener tan en cuenta el aspecto físico de una persona para ponerse delante de una cámara. Gracias a Dios, por suerte. Pero fueron muchos años de aceptar que 'bueno, yo soy gordo, lo que era necesario para figurar en tele. Bueno, hoy ese autoboicot no lo tengo, si tengo el de... **hay algo entre no quererse y a la vez el disfrute, el disfrute instantáneo. Eso de, soy feliz comiendo. Y no lo soy cuando no como. O sea, si yo tengo que comer algo que no me gusta, es como no comer**».

«Por otro lado, lo que todo el mundo dice 'bueno, salí a hacer ejercicio'. No me gusta. Ahí hay algo que está en mi historia, en el pan y queso me elegían último. Siempre el deporte para mí fue como una frustración. El deporte y el gordo son dos cosas que no van de la mano y vivimos en una sociedad muy deportiva. **Yo era socio de Argentinos Juniors si iba a la pileta cada vez que me sacaba la remera sentía me miraba todo el mundo. Aún hoy lo siento. Me da mucho mucho pudor, me**

siento un poco avergonzado. Hace años que no me voy de vacaciones con mi familia a la playa. O sea no lo visualizo, pero debe estar en algún lugar de no ir a la playa. También tengo una piel horrible, entonces me quemo, me tengo que embadurnar con crema cada dos horas para no prenderme fuego. Eso tampoco ayuda, pero el hecho de ir a una pileta con amigos es algo que no evito, pero tampoco busco. Todo el tiempo estoy pensando 'se está cagando risa', aunque no ocurra. Yo estoy todo el tiempo diciendo 'esta gente me está mirando''. Eso es lo peor. El hecho de sentir que no sos parte de algo que la sociedad acepta».



**¿Qué es la comida? Y en mi caso es una satisfacción y a la vez un problema.** Yo creo que es más mental que físico. Es como decir 'no me importa el físico, yo voy a demostrar, quizás en esa lucha contra la inseguridad, que a pesar de ser esto que se ve, hay algo más'. Y quizá es menos difícil de pensar y solamente se trata de que me gusta ese placer.»

¿Qué le diría a un chico que está hoy viviendo este problema? No es un consejo, sino una experiencia. **Le diría 'todo te va a costar mucho más, te va a costar más conseguir laburo, te va a costar más conseguir pareja, te va a costar más conseguir ropa, o sea, todo es más difícil. Lo único fácil es conseguir comida.** Entonces el tema es si vos lográs poner tu felicidad en otras cosas que no sea en una empanada, es probable que a la larga esa felicidad sea más duradera y más efectiva. Lo otro es un momentito de felicidad, son cinco minutos de felicidad que te puede dar una comilona contra una felicidad que se extienda más en el tiempo.»

Fuente: Pronto