

Un cornetto de nocciola

escrito por Mariana Mora

(Este escrito menciona temas relacionados con salud mental y trastornos de la conducta alimenticia. Te invito a leerlo si no es un detonante negativo para ti).

Llevo casi un mes desayunando todos los días croissant de Nutella. Al estar de viaje es normal comer cosas que se salen de nuestra zona de confort, pero estos días de explorar y recorrer lugares han sido diferentes. Enfrentarme a la comida ha sido tan terapéutico como todos los años en los que he ido a tratamiento.

Pensaba que en este momento de mi vida no me costaba tanto la comida como antes, que no tenía mayores miedos, frenos que me impidiesen disfrutar de sabores dulces en mi paladar, de salsas espesas y copas de vino; estaba segura de que, incluso en otro continente, tendría el control de esa voz molesta que aparece cada que veo pan en la mesa. Lo anterior fue verdad los primeros días, pero la realidad fue otra cuando me empezó a apretar el pantalón.

Comer es sencillo hasta que el cuerpo se adapta a esos nuevos placeres que le das. Enfrentar el miedo a la comida no es una experiencia existencial hasta que ganas ese peso que temes tanto. Como era de esperar, en Italia mis cachetes se inflaron y los muslos de mis piernas empezaron a rozarse; estaba feliz, pero también incómoda, mientras decidía el sabor de mi helado y le echaba vinagre balsámico a mi pizza.

Estaba incómoda de volver a Medellín, de enfrentar mi realidad donde la delgadez sigue siendo un culto y un determinante de como ser tratada. Incómoda de dejar de ser flaca y de todo lo que eso conlleva. No he llegado y ya estoy pensando en lo diferente que es nuestra relación con la comida, con el placer y el compartir, de lo natural que se les hace alimentar su cuerpo con amor y generosidad.

De pronto tanto miedo es producto de mi mente, tal vez ganar unos kilos más no sea trascendental. Ojalá que al habitar mi ciudad pueda seguir comiendo croissant de Nutella de desayuno, no por su sabor, sino por la

posibilidad de vivir el placer con tanta libertad.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/mariana-mora/>