



A444989

LAS ULTIMAS NOTICIAS P.31.

Miércoles 20 de Noviembre de 1991

000189755

CULTURA

Un libro para bajar la fiebre de los kilos

Carolina Varela relata sus experiencias en el sufriente "mundo de los gordos", cuenta anécdotas y sugiere una gama de soluciones.

Mientras buena parte del mundo arde en la fiebre de los kilos, Carolina Varela se ofrece para bajar esa temperatura.

Lo confirma en su libro autobiográfico "Carolina Varela en el mundo de los gordos", que editorial Los Andes presentó en el hotel Plaza San Francisco Kempinsky.

Por cierto, un texto que se escapa de lo exclusivamente literario, y se encamina hacia la literatura práctica que reúne especialidades como jardinería, cocina o esoterismo... y asegura excelente público lector.

El entusiasmo se podrá notar en la 11ª Feria Internacional del Libro que comienza mañana en la Estación Mapocho, donde la experta en estética corporal firmará ejemplares.

Un libro liviano, pero intenso. Como su autora, que lo diseñó en cinco días, grabadora en mano, en la cama de una clínica. Con una parte autobiográfica, y otra de consejos para obesos, gordos, rellenitos y pasados de peso.

En lo autobiográfico, reconoce que su nombre verdadero era "Orfelina", que era una gorda elefantiásica. Cambió tanto el nombre como la figura: después de lograrlo, descubrió que era capaz de realizar cualquier hazaña.

Entre las sorpresas dietéticas que



La autora junto al gerente de Editorial Los Andes, José Arellano.

ofrece, alude al "hambre artificial". Provocada visualmente, cuando aparece en pantalla una copa de gordas, dulces y frutillas golosamente bañadas en crema chantilly.

O por el oído, cuando sentimos en la oscuridad de la sala de cine el papel metálico de los chocolates que se abre; o escuchamos el crepitar de un huevo que se frie sobre aceite hirviendo.

Obra de consejos, la autora sugiere

—contra la tentación visual— mirar una superficie rosada: "No sólo disminuye el apetito sino también la presión arterial y tranquiliza los nervios". Para el segundo caso, propone concentración en la película que está mirando, o leer un libro para distraerse de la imagen tentadora...

Acerca de la fiebre de los kilos, el doctor Víctor Saavedra, presidente de la Sociedad Chilena de Obesidad, que trabaja en su instituto, afirma que Chile no es un país de obesos, aunque el 33% de la población adulta lo es, "lo que configura una patología de altísima incidencia en relación a otras. Además, es progresiva".

El facultativo desmorona el mito de que el ejercicio sirve para bajar de peso. "Tome en cuenta que el ejercicio necesario para consumir las 550 calorías que proporciona una hamburguesa equivale a estar nadando en forma ininterrumpida durante dos horas". Lo que pueden imaginar el apetito que provoca...

Temas como dietas, envejecimiento (la crisis de los cincuenta, la menopausia, el temor a la vejez), y cirugía estética completan el libro de la entusiasta Carolina Varela ("ser joven también es una actitud vital"), quien ya está anunciando el segundo.

Un Libro para bajar la fiebre de los kilos [artículo]

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1991

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Un Libro para bajar la fiebre de los kilos [artículo]

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile