

Carole Freeman - Historia Exitosa

(San Diego 2018)

Carole Freeman: En 2014 descubrí que tenía algo llamado hipopituitarismo post traumático; una pequeña glándula en mi cerebro que controla todas las otras glándulas de mi cuerpo no estaba funcionando correctamente. Tenía una lista de síntomas tan ridículamente extensa. Y nadie realmente podía ayudarme a descubrir de qué se trataba.

Hola me llamo Carole Freeman y soy del área de Seattle y soy nutricionista certificada. Me acuerdo de que en la escuela nos enseñaron apenas un poco sobre el hecho de que una dieta cetogénica sirve para tratar la epilepsia. Y como la epilepsia tiene que ver con algo que no funciona del todo bien en el cerebro Pensé que si una dieta cetogénica podría ayudar en eso, quizás también me pueda ayudar con lo mío.

Después de unos días todos mis síntomas empezaron a disminuir y supe que esto iba a ser algo grande. Hubo tantas otras cosas que mejoraron en el camino, cosas que ni siquiera sabía que eran posibles. Ni siquiera reconocía lo poco saludable que era porque haber estado viviendo de esa manera durante mucho tiempo.

Recibí mucho rechazo. Mucha gente, colegas, nutricionistas y dietistas que secretamente se acercaban a mí y me enviaban mensajes diciendo: "¿Qué estás haciendo? Esa dieta es tan peligrosa, tan mala para ti". Y yo les decía, "¿Acaso has leído la investigación al respecto? Y decían, "No, mi profesor me dijo eso".

Y dije, "Aquí hay algunas investigaciones. Echa un vistazo. No es peligroso. Es asombroso." Y ellos decían, "No tengo tiempo para leer eso". Y no estaban dispuestos a tomarse el tiempo de revisarla o incluso estar abiertos a ella.

La razón por la que tengo un título tanto en nutrición como en psicología es que es muy importante abordar las cosas que nos hacen recaer en viejos hábitos. Y la verdad es que es la única dieta que realmente funciona es la que puedes seguir a largo plazo. Y puedes seguir una dieta cetogénica perfecta y conseguir el resultado que deseas. Pero tienes que abordar la psicología de los antojos, de la regulación del apetito, y el cambio de comportamiento a largo plazo.

Lo bueno es que mientras que sigues una dieta cetogénica, no hace que te sientas restringido, de hecho, te da libertad. Y todas las mujeres con las que he trabajado todas ellas comparten la misma experiencia que "finalmente, por primera vez en mi vida después de décadas de dieta, finalmente siento esta libertad, esta calma y esta paz sobre la comida en mi cuerpo y ya no estoy obsesionada con lo que estoy comiendo, lo que no debo comer o lo que como".

No me puedo imaginar volver a mi antigua vida alta en carbohidratos, donde constantemente estaba hambrienta, estaba obsesionada con la comida. No puedo imaginar volver a eso. Así que siempre es mi respuesta para una dieta cetogénica como forma de vida. Y solo por la forma en que me hace sentir.